25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ ЧАЩЕ ВСЕГО

НОЯБРЬ
2013

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС ДЛЯ ГАЛОЧКИ

ПРОВЕРЬ, ВСЕ ЛИ ТЫ УМЕЕШЬ В ПОСТЕЛИ

ТЕСТ

БЫВАЕТ И ЛУЧШЕ

СПОСОБЕН ЛИ ТЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

СТР. 72

ФИТНЕС

КРУТ ЗА 10 МИНУТ

СУПЕРБЫСТРАЯ ПОЛНОЦЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

ЧЕРВИ – КОЗЫРИ

ПАРАЗИТЫ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ СТР. 94

РЕПОРТАЖ ИЗ "БОЧКИ"

ТЕСТ-ДРАЙВ ШТУРМОВИКА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КРИС ПАЙН
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

13011

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

ГИД ПО СТИЛЮ | ОСЕНЬ•ЗИМА 2013/2014 | САМОЕ ТЕПЛОЕ ВНУТРИ

З АКЦЕНТОМ НА ІННОВАЦІЇ!

НОВИЙ JEEP GRAND CHEROKEE

Ціна від

544 215 грн*

*Вартість автомобіля вказана станом на 11.09.2013 р. може змінюватись пропорційно зміні курсу доларів США, що вказується продавцем на день придбання. За більш детальною інформацією, будь-ласка, звертайтесь до найближчого дилерського центру.

УкрАВТО

ПРАТ «АвтоКапітал»
Генеральне представництво Chrysler Group LLC в Україні
0 800 500 160 | **www.jeep.ua**

Jeep®

Брайтлінг. Інструменти для професіоналів. Аероспейс Евo

Сім пілотів команди Breitling Jet Team належать до міжнародної еліти авіації. Виконуючи аеробатичні фігури на швидкості майже 800 км/год на відстані два метри один від одного та з перевантаженням до 8G, вони не мають жодного права на помилку. Саме для таких майстрів мужності та відчайдушних подвигів Breitling і розробляє свої хронографи: міцні, функціональні та винятково надійні інструменти, кожен з яких оснащений механізмом, що сертифікований Офіційним швейцарським інститутом хронометрії (COSC). А це є найвищим еталоном точності та надійності. Ласкаво просимо до світу Breitling.

Ноблесс. Дабл ю енд Джей. Джет Тім

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385;
Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932;
Одеса. Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453;
Харків. Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

AEROSPACE EVO

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

г.Киев, ТРК "Глобус", ТРК "Караван", ТЦ "Скай Мол", ТЦ "Большевик", ТЦ "Променада", ТЦ "Оушн Плаза", г. Одесса, ТЦ "Европа",
г. Донецк, ТРК "Донецк-СИТИ", г. Днепропетровск, ТРК "Мост-СИТИ", г. Харьков , ТРК "Караван", г. Севастополь, ТЦ "Муссон"

шоурум + 38 067 484 25 25

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД

Baldinini

Київ ТРК "Глобус"; ТРК "Караван"; ТРК "Більшовик"; ТЦ "Променада"; ТРК "Оушн Плаза"; Одеса вул. Дерибасівська 15
Харків ТРК "Караван"; Донецьк ТРК "Донецьк-Сіті"; Дніпропетровськ ТРК "Мост-Сіті"; шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

GUESS.COM • ART DIR: PAUL MARCIANO PH: RAPHAEL MAZZUCCO GUESS©2013

GUESS®
U.S.A.
WASHED
JEANS
1201
1203

GUESS

м. КИЇВ, ТРК “КАРАВАН", ТРК "ОУШН ПЛАЗА", ТРК "СКАЙ МОЛ", ТРК "БІЛЬШОВИК", ТЦ "ПРОМЕНАДА",
м. ОДЕСА, вул. ДЕРИБАСІВСЬКА, 15, ТРК "РІВ'ЄРА", ТРК "СЕРЕДНЬОФОНТАНСЬКИЙ", м. ХАРКІВ, ТРК "КАРАВАН",
м. ДОНЕЦЬК, ТРК "ДОНЕЦЬК СІТІ", м. ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ТРК "МОСТ-СІТІ", ТРК "КАРАВАН", м. ВИННИЦА, ТРЦ "SKY PARK".

шоу-рум/оптові продажі тел. +38 095 765 65 79

© 2013 LEVI STRAUSS & CO. * МАЙБУТНЄ ЙДЕ. **УПЕРЕД!

КИЇВ, ОДЕСА, ДНІПРОПЕТРОВСЬК, ДОНЕЦЬК, ХАРКІВ, КРИВИЙ РІГ, ВІННИЦЯ, ЛЬВІВ, СІМФЕРОПОЛЬ, СЕВАСТОПОЛЬ
ЗАПОРІЖЖЯ, МИКОЛАЇВ, ЧЕРНІВЦІ, РІВНЕ, ХЕРСОН, ПОЛТАВА, МАРІУПОЛЬ, СУМИ, ІВАНО-ФРАНКІВСЬК, КІРОВОГРАД, ЛУГАНСЬК

шоурум/оптові продажі, 38 (095) 273 38 73
інтернет магазин: www.ultrajeans.com.ua

Men's Health

НА ОБЛОЖКЕ

42
25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ ЧАЩЕ ВСЕГО

52
СЕКС ДЛЯ ГАЛОЧКИ
16 новых приемов в твой арсенал

106
КРУТ ЗА 10 МИНУТ
Супербыстрая полноценная тренировка

94
ЧЕРВИ-КОЗЫРИ
Гельминтотерапия. Дорого

100
РЕПОРТАЖ ИЗ "БОЧКИ"
Мы полетали в составе пилотажной группы

119
ГИД ПО СТИЛЮ
Осень-зима 2013/2014

72
БЫВАЕТ И ЛУЧШЕ
Проверь себя на счастье

66
СПАСИБО, КЭП!
Звездный путь Криса Пайна

80
МАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

Київ
GRAND GALLERY,
вул.Хрещатик 27
БОГАТИР
вул.Антоновича (Горького) 38а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь,
вул.Артема 143
McGREGOR,
вул.Університетська 56

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
БІЗНЕС СТИЛЬ
ТЦ Екстім-Престиж,
вул.А.Мельника 2
ЯГУАР
ТЦ Панорама Plaza,
Пн.Бульвар 2а

Кіровоград
ГАЛАНТ,
вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН,
вул.60 років Жовтня 43

Кривий Ріг
FASHION HOUSE,
вул.Димитрова 17

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк,
Проспект Волі 1

Львів
БІЗНЕС СТИЛЬ,
вул.Театральна 23
ЯГУАР,
вул.Сахарова 44

Одеса
MEN'S BOUTIQUE
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE
ТЦ Середньофонтанський
пров.Семафорний 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор,
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ,
вул.Пушкінська 36
BUGATTI
ТЦ ДАФІ,
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER
ТЦ Караван,
вул.Героїв Праці 7
BUGATTI,
ТЦ Магелан,
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER
ТЦ Французский бульвар,
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан
вул.Червоноармійська 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свіссоттон. Просто найкращий

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

feel perfection • quality for 150 years •
Eterna
Since 1863

11.13 Men's Health

ЭКСТРА

СПОРТ

48 Отвечаем у доски
Свичи и грэбы фрирайдера Алексея Соболева

ПРОПИТАНИЕ

56 Самый лучший день
Сбрось вес, нарушая диету

КАРЬЕРА

60 Чудовищная работоспособность
Труд создал человека, но может и прикончить

ЗНАНИЕ

62 Правда ли, что в озере Лох-Несс водится плезиозавр?
Старушка Несси — поймай ее, если сможешь

52 Так ее еще никто не любил

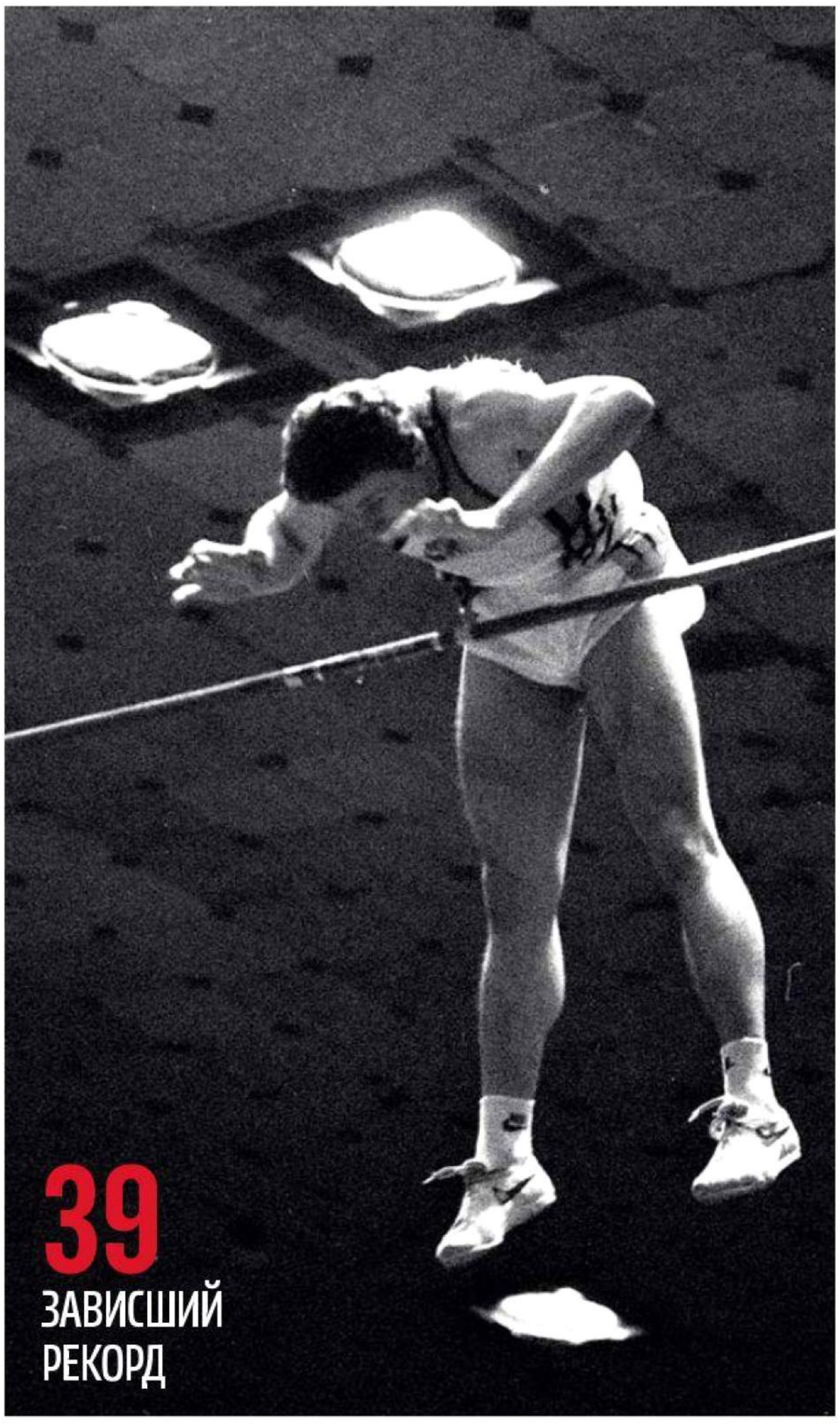
В НОМЕРЕ

РАЦИОН

80 А кто на ужин?
Поели, теперь можно и переспать

ЗНАНИЕ

88 Дирижеры чужих оркестров
Точные указания от авианаводчиков ВВС США



39 ЗАВИСШИЙ РЕКОРД

60 Тебе труд — кандалы

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

114 Sony DSC-QX100
Объектив для смартфона снимает и снимается

116 Новое железо

88 Покажут дорогу бомбилам

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

112 До скончания бега
Упражнения для будущих марафонцев

на обложке: КРИС ПАЙН

фотограф: TURE LILLEGRAVEN

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
46 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
140 ПРОМО
145 ГДЕ КУПИТЬ
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Пако Рабан. Зе н'ю фрагран фор хім. Інвіктус.

paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Ергагон", (044) 484 42 48 www.hexagone.ua

www.pacorabanne.com

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ПАВЕЛ ТЕРЕХОВ, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ИРИНА КОВАЛЕНКО, АЛЕКСАНДР МЕДВЕДЕВ, ТАТЬЯНА КРЕМЕНЬ, РОМАН ЗУБАРЕВ, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, ЮЛИЯ СИНЮК

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО, ОКСАНА ЛУНГА
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
09.10.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг",
типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanomamedia.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 35, 37, 43, 51, 53, 57, 63, 65, 69, 73, 77, 79, 85, 127, 133, 145, 147, 148.

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Егзагон", (044) 484 42 48 www.hexagone.ua Сальваторе Феррагамо. www.ferragamo.com

Salvatore Ferragamo

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ПІДРОБОК ПАРФУМІВ! УПАКОВКА МАЄ БУТИ З ГОЛОГРАМОЮ.

Ексклюзивний дистрибутор в Україні ТОВ "Егзагон". Подробиці на **www.hexagone.ua**

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

НА ПАУЗЕ

Ноябрь — месяц относительно спокойный. Труженики села собрали урожай, студенты привыкли наконец к новому расписанию, а прочий трудовой народ приноровился уходить с работы затемно, ибо продолжительность светового дня КЗоТ не регулирует.

Но спокойный не значит праздный, а отсутствие солнца — не повод для депрессии и потери спортивной формы. Используй передышку с пользой. Подведи предварительный баланс года — по большому счету за два оставшихся месяца ты вряд ли успешь сделать больше, чем за прошедших десять. Без спешки спланируй новогодние каникулы — пока есть билеты и места в отелях. Дочитай книгу, которую начал еще весной. Раздай старые долги и воздержись от новых. Научись изучать факты и анализировать информацию, прежде чем нажимать кнопку "Репост" под вызвавшей бурление твоего праведного гнева (или другого слова из пяти букв на букву "г") новостью в социальной сети. Остальное найдешь в МН. Мир прекрасен даже в ноябре!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПОЗАМ

Исследование наиболее распространенных поз, в которых спят люди, показало, что положение тела во сне не только влияет на здоровье, но и может рассказать многое о характере.

5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Даже самые пылкие любовники однажды охладевают. Чувство новизны пропадает, все приедается. Чтобы нанести превентивный удар по скуке, читай, как разнообразить сексуальную жизнь.

ВОЗЬМИ-КА НА БИЦЕПС

Все упражнения на бицепс, которые мы тебе предлагаем, будут со свободным весом, потому как именно свободный вес лучше всего растит мышечную массу и развивает силу. А это как раз то, что тебе нужно.

ДУРНЫЕ МАНЕРЫ

Женщинам нравится далеко не все из того, что для нас, мужчин, норма. Их могут раздражать самые невинные вещи (на наш взгляд), и, более того, это может стать причиной разрыва.

ПРОИЗВЕДИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

В очередной раз не взяли на работу? Возможно, ты просто не умеешь правильно одеваться. Ведь стиль играет не менее важную роль, чем грамотно составленное резюме.

КУБИЧЕСКАЯ СИЛА

Те самые кубики, о которых ты мечтаешь, обеспечивает хорошо развитая прямая мышца. Наверное, поэтому в погоне за мечтой ты забываешь тренировать косые мышцы — боковой пресс. А зря.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS

www.royrobson.com.ua

НІМЕЦЬКИЙ ОДЯГ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

КИЇВ:
ТРЦ «Оушн Плаза», вул. Антоновича, 146
тел. (044) 591-37-20
ТРЦ «Більшовик», вул. В.Гетьмана, 6
тел. (044) 200-15-85
ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська, 2
тел. (044) 371-18-36
«Аутлет-центр Мануфактура»
с. Ходосівка, Обухівське шосе-2

ДОНЕЦЬК:
ТРЦ «Донецьк-Сіті», вул. Артема, 130
тел. (062) 206-62-66

ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ «Пасаж», вул. К.Маркса, 50
тел. (056) 376-08-53

ОДЕСА:
ТРЦ «Рів'єра", Комінтернівський р-н, смт. Фонтанка
тел. (048) 796-52-13

ЛЬВІВ:
ТРЦ «King Cross Leopolis» Пустомитівський р-н,
с. Сокільники, вул. Стрійська, 30
тел. (032) 232-81-43

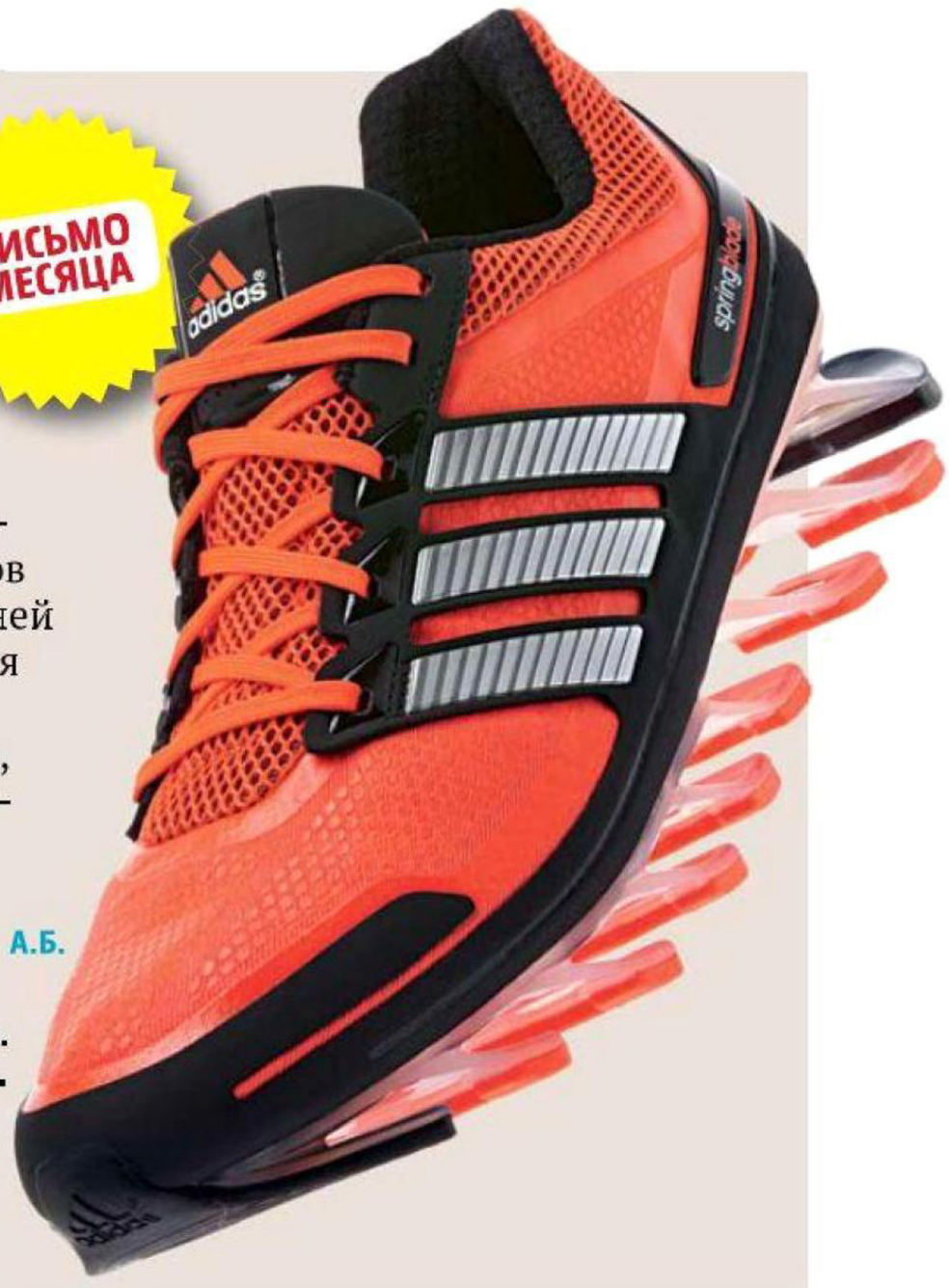
ПОЛТАВА:
вул. Котляревського, 15
тел. (0532) 508-431
ТЦ «Конкорд, вул. Фрунзе, 60-а
тел: (0532) 276-767

ЧЕРКАСИ:
ТД «Манн», вул. Б.Вишневецького, 47
тел. (0472) 54-67-67

ROY ROBSON

СПОРТ VS КИБЕР

ПИСЬМО МЕСЯЦА



Веду относительно здоровый образ жизни: бегаю по утрам, хожу с друзьями играть в футбол, волейбол, но каждый день стараюсь подольше поиграть в любимый шутер online. А что, ведь это тоже спорт. По крайней мере так теперь называются компьютерные стрелялки — киберспорт. И как везде в спорте, там есть допингисты…

Я бегаю по утрам, пыхчу-потею, а он вчера в игре — раз! — и спидхак. Только я его спину и видел… Еще и нубом меня обозвал. И вот я бегу и ломаю голову: а как же мне ускориться в реале?

МН дает дельные советы, но как победить читера — рецепта нет.

Наверное, прежде всего надо победить читера в себе. А вальнуть пару-тройку лишних ботов не такой уж и спорт — по крайней мере с точки зрения пользы для здоровья.

Вот и пробежка закончилась, вот и дом, а первое движение — включить комп. Может, спорт все-таки?

А.Б.

МН: Может, и спорт. Но наверняка не такой спортивный, как твой утренний. Ускорься в реале с нашим подарком — беговыми кроссовками adidas SPRINGBLADE с энергопластинами Springblade — и все глупости сами выветрятся из головы.

Буквы в цифре

Читаю МН не первый год и все пытаюсь своего 20-летнего лентяя к нему приучить, большого любителя “контакта” и “контры”. Показываю ему понравившиеся статьи, говорит, интересно, но чтоб самому в руки журнал взять — ни в какую. И тут — о чудо! — купили подписку на электронную версию — теперь читает не отрываясь.

ДМИТРИЙ

Люди пишут для людей

У меня часто бывает так: вижу или слышу что-то и сразу понимаю — это точно про меня. Сразу возникает вопрос: как такое может быть? По-моему, здесь нет ничего удивительного, ведь все мы люди, и всех нас что-то объединяет. Так, купив сентябрьский журнал и читая в обеденный перерыв “21 факт, в котором мы не готовы признаться”, я еле удерживался, чтобы не дать себе волю и не умереть со смеху — там же большая половина написана про меня. В том числе и пункт про “Руки вверх”. Все просто — это же пишем мы. Для нас. Эй, журнал, я без тебя не живу, не пою…

ROMAN CHERNETA

Месячный цикл

Каждый месяц я жду свой любимый журнал, чтобы посидеть с ним вечером, почитать интересные статьи и просто получить удовольствие. И вот новый месяц приносит мне новый номер Men’s Health, и я понимаю, что сегодняшний вечер будет прекрасен. Я не планирую никаких дел, я отказываюсь от телефонных разговоров. Никаких социальных сетей, никакого отдыха с друзьями. Я просто выделяю время на чтение журнала, усаживаюсь поудобнее и приступаю. Проходит час, я вижу, что большинство страниц уже позади, и начинаю понимать, что буквально через несколько минут снова начнется ожидание. Я опять буду ждать следующего выпуска, который окунет меня в новые положительные эмоции от прочитанного.

АЛЕКСЕЙ

МН: “Жди меня, и я вернусь, только очень жди!”

Сверхбыстрое привыкание

Летом начал читать Men’s Health. Взял его полистать у одного знакомого, мне понравились статьи, и я решил приобрести журнал. После покупки прочитал его буквально в считаные часы с большим интересом. Журнал закончился, а желание почерпнуть еще какую-нибудь полезную информацию так и не было удовлетворено. Решил приобрести прошлый номер, но и этого оказалось мало. Сейчас дома лежит стопка около 20 разных выпусков 2012 и 2013 года. С тех пор подсел на Men’s — ожидание свежего номера с каждым месяцем все сильнее и сильнее. Так что теперь я с вами в этой системе, мужики.

ЕВГЕНИЙ

МН: Лучший способ скрасить длительное ожидание — интенсивная тренировка. Проведи время с пользой!

Главный калибр

МН — журнал в целом идеальный, но летом и осенью частенько разочаровывает. Когда в доме нет другой прессы, зато есть мухи, приходится лупить по разносчикам заразы самым здоровым журналом. С одной стороны, бьет насмерть, а с другой — интерьер страдает, хрусталь бьется, картины падают и т.д. Хорошо, что уже почти зима!

ДИМА

PocketBook

Современный шедевр книжного дела

Мы, подобно классическим мастерам книжного дела, подходим к разработке каждой модели электронных книг PocketBook с ювелирной тщательностью, не оставляя без должного внимания ни единой детали.

Максимальный комфорт для глаз, поддержка множества форматов, работа до месяца без подзарядки – и это неполный список того, что мы довели до совершенства и воплотили в жизнь в современном шедевре книжного дела – электронной книге PocketBook.

Freadom

pocketbook-int.com

БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗРЕНИЯ
E INK ТЕХНОЛОГИЯ

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА Я ЧИХАЮ “В СЕБЯ”?

Юрий

ТЕРРЕНС ХОЛТ, К.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Ложись, сейчас рванет! Чихая, ты запускаешь в полет содержимое твоей носоглотки с огромной скоростью, которая может превышать сотню километров в час. Что произойдет, если ты удержишь это в себе? Ничего хорошего: твое внутреннее давление может увеличиться аж в 38 раз! Представь себе, как у тебя появляются микроскопические (но от того не менее опасные) трещины и разрывы в глазницах и глотке. Кроме того, ты рискуешь серьезно повредить пазухи носа и среднее ухо. Какова вероятность худшего сценария? Никто не знает, может, и пронесет. Но стоит ли рисковать? Вряд ли. Боишься кого-то заразить — чихай в платок, ладони или сгиб локтя, очень удобно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

An American Icon Since 1949
GANT
ГАНТ АН АМЕРІКАН АЙКОН СІНС
Київ, ТРК "Караван", Лугова 12,
Київ, ТЦ "Більшовик", Вадима Гетьмана 6,
Київ, ТРК "Ocean Plaza" Антоновича 176 ,
Донецьк, ТРК " Донецьк Сіті" , Артема 130,
Одеса, Катеринінська 18,
Харків, ТРК "Караван", Героїв Праці 7,
Львів, пл. Міцкевича, 8
WWW.GANT.RU | WWW.GANT.COM

Что такое “дежавю” и как это работает?

Александр

ЛАРРИ СКВАЙР, НЕЙРОПСИХОЛОГ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В САН-ДИЕГО

Подожди, ты же уже спрашивал? Ладно, если серьезно: в среднем трое из четырех человек когда-либо испытывали дежавю, но природа этого явления до сих пор не установлена. Наиболее популярная теория такова: ты попадаешь в ситуацию, похожую (по окружающим обстановке, свету, звуку, запахам и прочему) на ту, что ты уже однажды пережил, и твой мозг “путает” эти события. Чаще такое бывает, когда ты в стрессе или просто не справляешься с объемами поступающей информации.

Это правда, что мужчины более склонны к измене, чем женщины? Или их просто чаще на этом ловят?

Евгений

БАРРИ МАККАРТИ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ АМЕРИКАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (ВАШИНГТОН)

Похоже, что правда. Исследования показывают, что “налево” ходят от 22 до 25% женатых мужчин и только 11–15% замужних дам. Причем вероятность измены наиболее высока в первые два года отношений. Какой-то особой причины для секса на стороне мужчине не нужно — ему достаточно того, что такая возможность есть. А вот у женщин все сложнее: ставить рога партнеру они станут, только если у них есть в этом эмоциональная потребность.

ПОСЛЕ ОРГАЗМА У ДЕВУШКИ КОНЧАЕТСЯ СМАЗКА, И ДАЛЬНЕЙШИЙ СЕКС ЕЙ НЕПРИЯТЕН. А Я ХОЧУ ЕЩЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

А что делают люди, когда у них кончается, допустим, хлеб или туалетная бумага? Идут в магазин и покупают необходимое. По аналогичной схеме решается вопрос с недостатком смазки. На кассе любого приличного супермаркета или в аптеке ты найдешь пузырек, который решит все ваши проблемы. Если проблема действительно в этом. Потому что я бы на твоем месте повнимательнее присмотрелась к девушкиным оргазмам. Как правило, когда женщина финишировала (по-настоящему финишировала, а не решила, что пора повздыхать немного и издать якобы победоносное “аххх”, чтобы от нее уже наконец отстали), она еще долго напоминает хлюпающий кратер вулкана. Все то количество смазки, которое обычно выделяется на подступах к сексуальному Эвересту, так просто и так быстро никуда деваться не может. А вот так, чтобы она была, была, а после оргазма — бац! — и внезапно высохла, с таким я, признаться, первый раз встречаюсь.

ПРИ ВСТРЕЧЕ МЫ ЦЕЛУЕМСЯ, ОБНИМАЕМСЯ И ГУЛЯЕМ ЗА РУЧКУ. А ПО ТЕЛЕФОНУ У НЕЕ КО МНЕ НИКАКИХ ЭМОЦИЙ. В ЧЕМ ДЕЛО?

Николай

Время, несомненно, покажет, насколько все серьезно. Сейчас предлагаю не зарубаться: важно то, что происходит с вами и между вами в реале, а не смайлики и прочие “пусики-поцелусики”. Имей в виду еще вот какой момент. Игры в “горячо-холодно” (сегодня вы энергично целуетесь, а завтра она говорит с тобой холодно и отстраненно) девушки практикуют с одной-единственной целью — чтобы не выглядеть в твоих глазах навязчивой прилипалой. Ну а еще, разумеется, чтобы дезориентировать парня. Чем в большей прострации пребывает кавалер, тем забавней с ним иметь дело.

МЫ ЖЕНАТЫ 6 ЛЕТ, У НАС РАСТЕТ СЫН. НО ЕСТЬ ПРОБЛЕМА: ДО БРАКА У НЕЕ УЖЕ БЫЛ СЕКС! ПЕРВЫМ БЫЛ ОДНОГРУППНИК В ИНСТИТУТЕ, И ПОТОМ ЕЩЕ 2–3 ПАРТНЕРА. НЕ МОГУ ВЫКИНУТЬ ЭТО ИЗ ГОЛОВЫ, КАК БЫТЬ?

Алексей

Подобные вывихи сознания обычно наблюдаются у тех, кто сомневается в том, что значим и любим. Что в твоей ситуации как-то странно. Кем надо быть, чтобы думать, что какой-то случайный перепихон в институте имеет для женщины большее значение, чем 6 лет законного брака и совместно нажитый сын? А раз не имеет, какой смысл трепать нервы ей и себе? Если вдуматься, с тобой у твоей жены гораздо больше “первых разов”, чем с любым другим мужчиной во вселенной. И чем дольше вы вместе, тем размытее становятся ее воспоминания о прошлом. Возможно, проблема в том, что ты зачем-то начал играть в частного детектива и выяснять, кто тот негодяй, забравший бутон невинности твоей жены. И будучи, вероятно, крайне впечатлительным парнем, банально не смог переварить полученную информацию. Что тут скажешь. Если ты чувствуешь, что дело дрянь и в домашних условиях справиться никак не получается, то имеет смысл делегировать решение проблемы профессиональным психологам.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НЕ ВСЕГДА ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ?

Один мужчина

Дорогой мужчина! Женщины могут не испытывать оргазм по массе разнообразных причин, никак не связанных ни с размером твоего, дорогой мужчина, орудия любви, ни с твоими эротическими талантами. Они не испытывают оргазм по своим, сугубо женским причинам. Оргазм женщины, дорогой мужчина, пуглив, как пудель, и непредсказуем, как результаты выборов в по-настоящему демократических странах. Женщине достаточно подумать о чем-то не том, посмотреть куда-то не туда, отвлечься от собственных ощущений хоть на миг — и все, ищи-свищи ее оргазм. А еще женщины иногда бывают уставшими, расстроенными или просто не в настроении трудиться над собственным удовольствием. Потому что, дорогой мужчина, добывание женского оргазма трудоемко и энергозатратно не только для тебя, но и для нас (и неизвестно, кто еще больше напрягается). И это тот редкий случай, когда, произнося: “Дорогой, дело не в тебе”, женщина именно это и имеет в виду. И ты должен ей верить на слово.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

peugeot.ua

PEUGEOT 208
ЗАВЕДИ СОБІ РОБОТА

LET YOUR BODY DRIVE

PEUGEOT RECOMMENDS TOTAL

Презентуємо вам нову роботизовану коробку ETG (Efficient Tronic Gearbox) у вашому новому авто! Це багаторічний досвід компанії Peugeot у спортивних перегонах. Це дійсно надійна система, яка виключає будь-які проблеми з двигуном або перемиканням передач. Це посилена чутливість двигуна. Ви можете відчувати кожне перемикання так, ніби ваші м'язи поєднані із шестернями зчеплення. Жодних пробуксовок та перегрівів... Просто оберіть колір.

Рух та емоції. Пежо Рекомендс Тоталь. Пежо 208. Дозволь тілу керувати. Ефішент Тронік Ґірбокс. Пежо Фінанс. Вартість дзвінка згідно з тарифами оператора. Кредитна програма діє на території України. За подробицями звертайтеся до найближчого офіційного дилера. Деталі — на www.peugeot.ua. Фінансовий партнер — ПАТ «КРЕДІ АГРІКОЛЬ БАНК» (ліцензія Національного банку України № 99 від 12.10.2011 р.). Офіційне представництво Peugeot в Україні — ТОВ «Пежо Сітроен Україна».

PEUGEOT **FINANCE**

PEUGEOT 208

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ «АВТОПАСАЖ» (44) 225 01 01 • **ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ** «ВІДІ АВЕНЮ» (44) 591 30 00 • **ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ** «ІЛТА НА ОБОЛОНІ» (44) 390 55 00 • **ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ** «ІЛТА НА ПЕЧЕРСЬКУ» (44) 461 99 09 • **ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ** «ІЛТА В ПІДГІРЦЯХ» (44) 495 77 78 • **ПЕЖО ЦЕНТР КИЇВ** «ІЛТА НА ХАРКІВСЬКОМУ» (44) 220 02 22 • **ПЕЖО ЦЕНТР ВІННИЦЯ** «ЛЮКС АВТО» (432) 55 60 01 • **ПЕЖО ЦЕНТР ДНІПРОПЕТРОВСЬК** «АЕЛІТА» (56) 740 89 95 • **ПЕЖО ЦЕНТР ДНІПРОПЕТРОВСЬК** «ВІЛТОН» (56) 373 75 75 • **ПЕЖО ЦЕНТР ДОНЕЦЬК** «АВТОТРЕЙДІНГ» (62) 348 82 09 • **ПЕЖО ЦЕНТР ДОНЕЦЬК** «НІКО ТЕНДЕНС АВТО» (62) 210 22 33 • **ПЕЖО ЦЕНТР ЖИТОМИР** «ФРАНС АВТОМОТІВ» (412) 48 49 70 • **ПЕЖО ЦЕНТР ЗАПОРІЖЖЯ** «ЛІОН АВТО» (61) 222 88 22 • **ПЕЖО ЦЕНТР ІВАНО-ФРАНКІВСЬК** «МОДЕРН-АВТО» (342) 70 55 70 • **ПЕЖО ЦЕНТР КІРОВОГРАД** «УКРТРЕЙД» (522) 55 55 00 • **ПЕЖО ЦЕНТР КРАМАТОРСЬК** «ТАЛІСМАН-АВТОСТИЛЬ» (6264) 66 777 • **ПЕЖО ЦЕНТР КРИВИЙ РІГ** «АЕЛІТА» (56) 440 44 40 • **ПЕЖО ЦЕНТР ЛУГАНСЬК** «АРМАН АВТО» (642) 34 53 74 • **ПЕЖО ЦЕНТР ЛУЦЬК** «ІЛТА ЛЬВІВ» (332) 71 73 61 • **ПЕЖО ЦЕНТР** «ІЛТА ЛЬВІВ» (32) 297 02 49 • **ПЕЖО ЦЕНТР МИКОЛАЇВ** «ФРАНК АВТО» (512) 76 77 77 • **ПЕЖО ЦЕНТР МАРІУПОЛЬ** «НІКО ТЕНДЕНС АВТО» (629) 59 57 07 • **ПЕЖО ЦЕНТР ОДЕСА** «АДІС-МОТОР» (48) 738 55 49 • **ПЕЖО ЦЕНТР ОДЕСА** «ВІДІ КОНКОРД» (48) 734 70 80 • **ПЕЖО ЦЕНТР ПОЛТАВА** «КОМПЛЕКТ АВТО» (532) 50 86 48 • **ПЕЖО ЦЕНТР РІВНЕ** «МТВ» (362) 460 960 • **ПЕЖО ЦЕНТР СЕВАСТОПОЛЬ** «ПРОВАНС-АВТО» (692) 55 59 54 • **ПЕЖО ЦЕНТР СІМФЕРОПОЛЬ** «АВТОДЕЛЬ» (652) 54 85 44 • **ПЕЖО ЦЕНТР СУМИ** «АВТОЛЮКС» (542) 600 600 • **ПЕЖО ЦЕНТР ТЕРНОПІЛЬ** «ФРАНС АВТОМОТІВ» (352) 220 110 • **ПЕЖО ЦЕНТР ХАРКІВ** «АВТО ГРАФ М» (57) 717 01 03 • **ПЕЖО ЦЕНТР ХАРКІВ** «МІСТРАЛЬ АВТО» (57) 752 09 01 • **ПЕЖО ЦЕНТР ХЕРСОН** «АМПІР» (552) 33 54 61 • **ПЕЖО ЦЕНТР ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ** «ПЕЖО АВТО ЛЮКС» (382) 71 75 11 • **ПЕЖО ЦЕНТР ЧЕРНІВЦІ** «ФРАНС АВТОМОТІВ» (372) 95 55 55

Во сне скриплю зубами. Это вредно?

Роман

КОНСТАНТИН РОНКИН, РУКОВОДИТЕЛЬ БОСТОНСКОГО ИНСТИТУТА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Это называется “бруксизм”, и его обязательно нужно лечить. Рано или поздно зубы стираются, в результате чего нарушается прикус и нижняя челюсть занимает неправильную позицию. Височные и жевательные мышцы перенапрягаются, весь сустав начинает хуже функционировать. Станет труднее жевать, могут появиться боли в висках, шее, плечах и даже временные остановки дыхания во сне. И вот ты уже на пути к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Бруксизм лечат специальным оборудованием: оно расслабляет жевательные и височные мышцы, врач ставит на место твою челюсть и закрепляет ее пластинкой-ортотиком. Походишь с ней 3–6 месяцев — и будешь как новенький.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Мне нравятся только замужние девушки. У меня что-то с головой не так?

Антон

мн Это, конечно, странно. Возможно, у тебя боязнь ответственности. Замужние девушки подсознательно нравятся тебе больше, потому что они если чего и ищут, то не долгих отношений (со всеми вытекающими), а легкого развлечения на стороне без всяких обязательств. Ну, до тех пор пока вас не застанет ее супруг. В этом случае тебе стоит опасаться, что у него есть травматический пистолет или там бейсбольная бита.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

МОЙ ВОСЬМИЛЕТНИЙ СЫН ДЕЛАЕТ УСПЕХИ В ФУТБОЛЕ. ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ УЖЕ СЕЙЧАС СТРОИТЬ ЕМУ КАРЬЕРУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА. СТОИТ ЛИ ПРИСЛУШАТЬСЯ?

Петр

УИЛЬЯМ ЛЕВАЙН, Д.М.Н., ТЕРАПЕВТ УНИВЕРСИТЕТА КОЛУМБИИ

Есть определенный риск, и тебе решать, делать ли ставку в этой игре. Интенсивные тренировки до достижения подросткового возраста могут привести к серьезным травмам: скелет твоего сына пока не до конца окреп, и его суставы просто не выдержат чрезмерных нагрузок. Между тем ученые из Канады провели целое исследование, чтобы доказать очевидное: успешно строят карьеру те футболисты, которые еще до достижения 12-летия проводят на поле больше времени, чем даже их старшие товарищи. Учти также: если ты вынудишь ребенка этого возраста заниматься чем-то круглый год, у него может пропасть к этому всякое желание. Так что для начала спроси у тренера, какие нагрузки он будет давать твоему мальчику, а у самого мальчика — насколько он любит футбол. А потом выбирай: вероятность, что ты вырастишь насквозь больного неудачника, куда выше, но в случае успеха ты станешь отцом миллионера и звезды континентов!

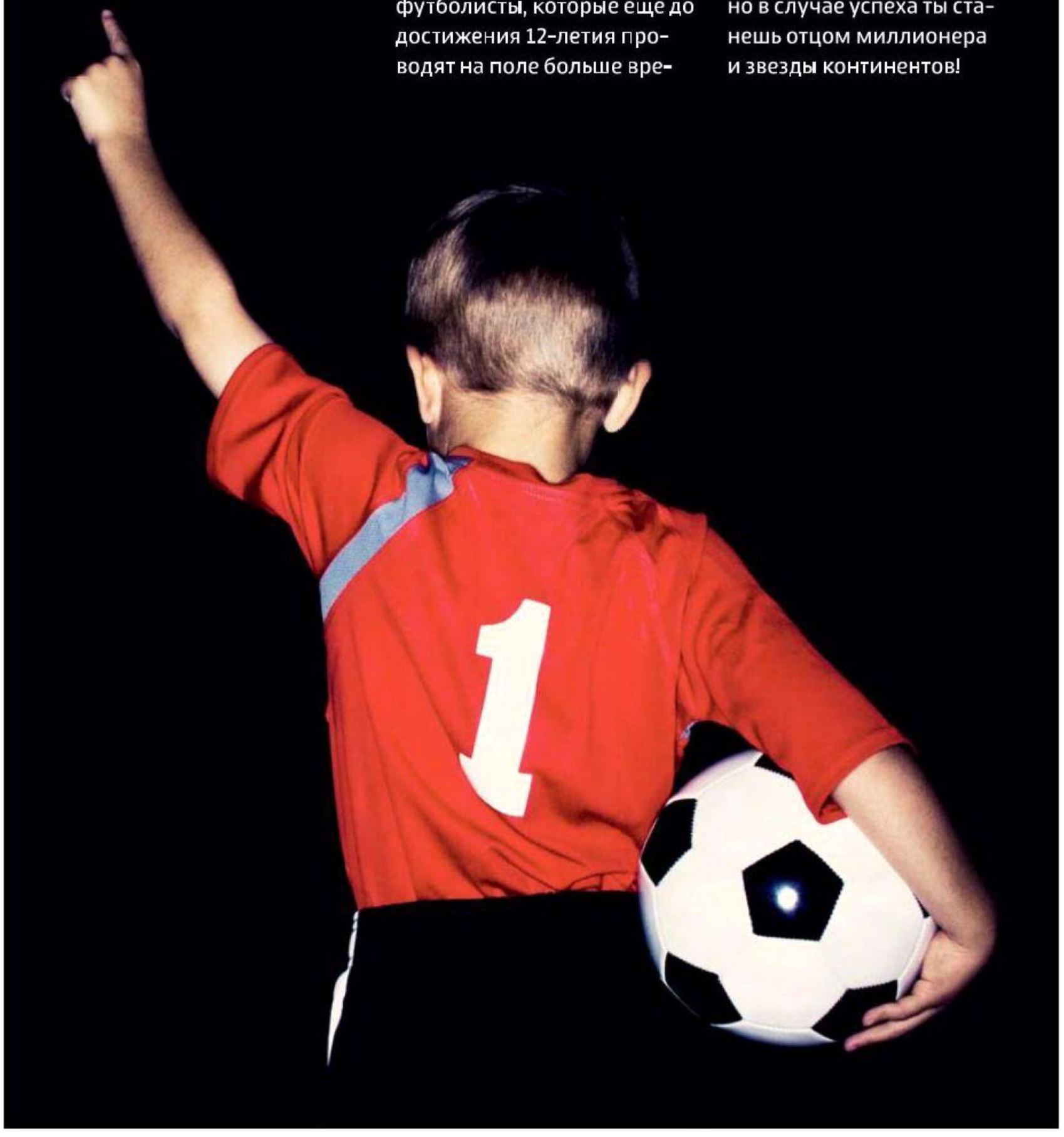


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

PAUL & SHARK
yachting

Київ: вул. Хмельницького, 32, т. (044) 288-27-67; вул. Басейна,4, ТЦ “Мандарин Плаза”, 3 пов., т. (044) 230-95-15
Одеса: вул. Рішельєвська,30 , т. (048) 73-73-999, пл. 10 квітня, галерея “Сади Перемоги”, 2 пов., т.(048) 738-44-55
Дніпропетровськ: пр. Карла Маркса, 67-Д, ТРЦ « Гранд Плаза» т. (056) 371 28 62
Харків: вул. Сумська, 124, т. (057) 700 10 92 **Ялта:** вул. Набережна Леніна, 11, т. (065) 423 03 20

Пол енд Шарк. Яхтінг

ПРИЕХАЛА НА КАБЛУКЕ

Пока ты ворчишь и ругаешься, женщин за рулем становится все больше. Изменить уже ничего не получится — можно только бесконечно обсуждать эту тему. Чем мы сейчас и займемся.

27%

МУЖЧИН, ИМЕЮЩИХ ВОДИТЕЛЬСКИЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ, УВЕРЕНЫ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ УПРАВЛЯЮТ АВТОМОБИЛЯМИ ТАК ЖЕ, КАК МУЖЧИНЫ. 57% УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО ХУЖЕ. САМИ ДАМЫ С ПРАВАМИ В 48% СЛУЧАЕВ ГОВОРЯТ, ЧТО ВОДЯТ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ МУЖЧИН (30% ВООБЩЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕЛАЮТ ЭТО ЛУЧШЕ). И ЛИШЬ 16% ПРИЗНАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ В ЦЕЛОМ ХУЖЕ УПРАВЛЯЮТСЯ С АВТОМОБИЛЕМ.

ФОТО: PICDESK/CARLOS NUNEZ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

1

Ты удивишься, но 80% женщин, регулярно садящихся за руль автомобиля, испытывают удовольствие от процесса вождения. Даже среди нас, мужиков, таких набирается всего 73%.

2

Замечал, что мужчины часто рулят одной рукой, а женщины почти всегда держатся за руль двумя? Психологи объясняют это просто: мужчина чувствует себя одним целым со своим автомобилем, и, если ему хочется расслабиться, он снимает одну руку с руля (“ничего страшного не случится”). Для женщины машина — это отдельный, посторонний объект, который нужно постоянно контролировать. Двумя руками. По этой же причине женщины чаще дают машинам имена. Для тебя твой автомобиль — это фактически ты. А для нее — Девочка. Котик. Максик.

3

Половина обладательниц автомобиля недовольны им в той или иной степени. Три четверти испытывают “недопонимание” во время его эксплуатации. По мнению Энди Палмера, исполнительного вице-президента компании Nissan, причина в том, что автомобильный инженер — как правило, мужчина. Поэтому водительское кресло рассчитано скорее на мужскую анатомию (и у женщин действительно чаще болит спина от вождения), в багажнике, как правило, недостаточно места для детской коляски, а педальный узел не предназначен для ног, обутых в туфли на каблуке.

4

В Саудовской Аравии женщинам запрещено управлять автомобилем. В 2012 году за нарушение этого запрета были задержаны пять жительниц королевства.

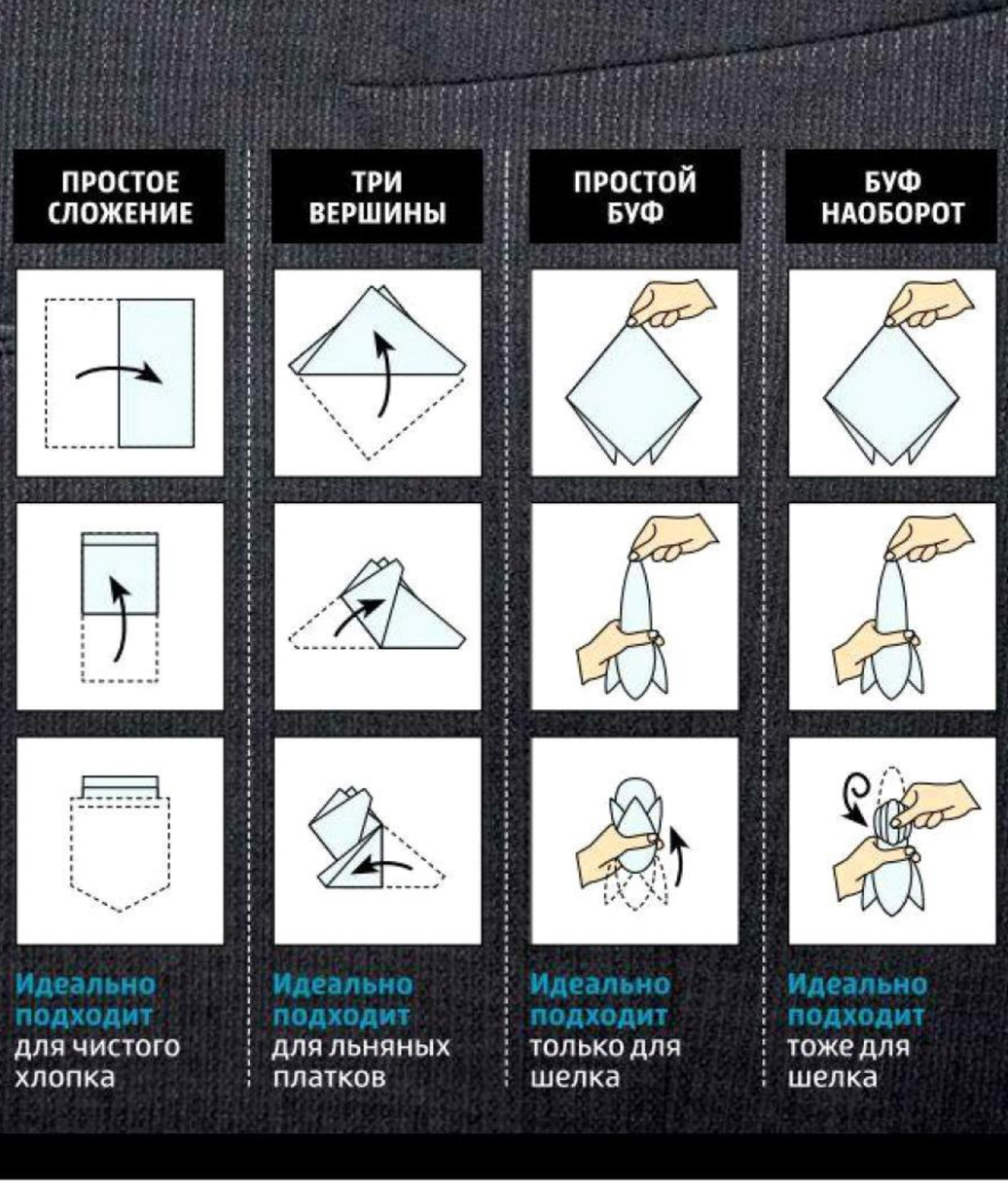
5

Победителем всемирного конкурса “Женский автомобиль года” в 2013 году стал Ford Fiesta с экономичным литровым двигателем.

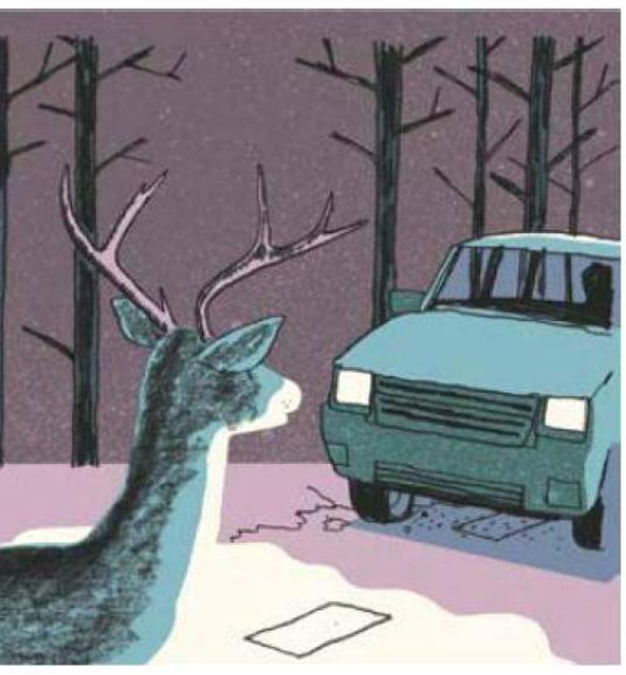
ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, SUPERJOB.RU, WOMENSWORLDCOTY.COM

МЕТОДОМ СЛОЖЕНИЯ

Есть такая стильная деталь — платок в нагрудном кармане пиджака. Когда выдастся случай, не пихай его как попало, используй наши незаменимые инструкции.



ОХОТНИК НА ОЛЕНЯ



Ноябрь – январь — время, когда случается наибольшее количество автомобильных аварий с участием глупых оленей. Поэтому будь бдителен.

Будь особенно внимателен с 6 до 9 вечера — в это время олени наиболее активны и носятся по местам выпаса. Уже в сумерках включай дальний свет — зрачки животного сработают как отменные светоотражатели. Следи за обочиной. Увидел одного — сбавь скорость (олень стадная тварь, где один — там и остальные). Не сумел избежать столкновения — тормози, включай аварийку и постарайся оттащить тушу с дороги, если она сама уже не в состоянии покинуть место ДТП. Вызывай инспекторов, а пока те едут, на телефон сфотографируй место аварии и автомобиль с повреждениями с разных ракурсов — возможно, пригодится для страховой. Действуй по той же схеме, если на дорогу вышел лось или корова (хотя оттащить корову с дороги ты вряд ли сможешь).

P.S. КОНЕЦ ОСЕНИ И НАЧАЛО ЗИМЫ — ПЕРИОД СПАРИВАНИЯ У ОЛЕНЕЙ. В ПОРЫВЕ СТРАСТИ АВТОМОБИЛИ ИМ НИПОЧЕМ

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

БОЕВОЙ ГИМН МАТЕРИ-ТИГРИЦЫ

Эми Чуа

В США эта книга китайской эмигрантки, которая переехала в Америку и решила воспитывать своих детей по родной методике, вызвала волну дискуссий. “Когда Софии исполнилось три года, она читала Сартра, доказывала простые теоремы и знала множество китайских иероглифов...” Теперь и ты можешь оценить этот способ воспитания детей. Но выпей валерьянки: при всем уважении иногда автора хочется покалечить.

ЗАПИСКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Дэвид Бирн

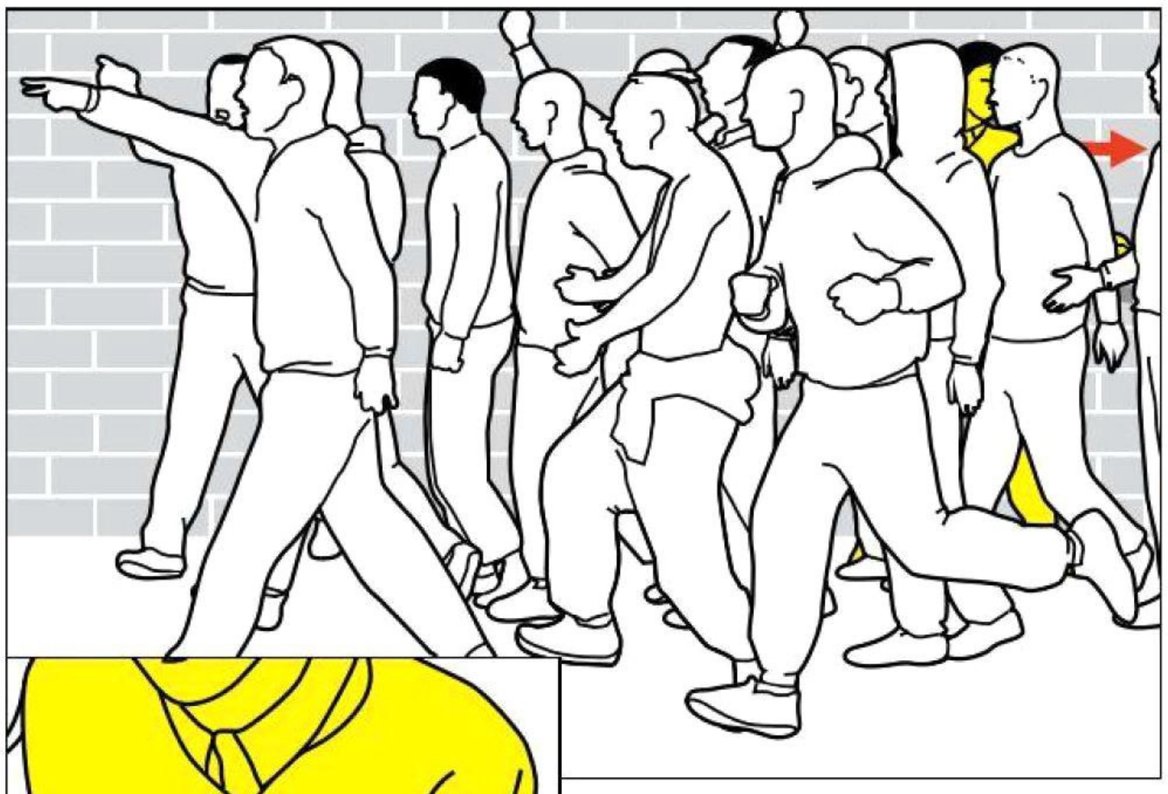
Икона пост-панка, лидер группы Talking Heads Дэвид Бирн выбрал велосипед как главное средство передвижения много лет назад. С тех пор он объездил полмира и везде, где оказывался, пристально наблюдал и слушал жизнь, не заглушенную автомобильными стеклами. “Записки” — не путеводитель, но остроумные наблюдения человека, который знает толк в путешествиях.

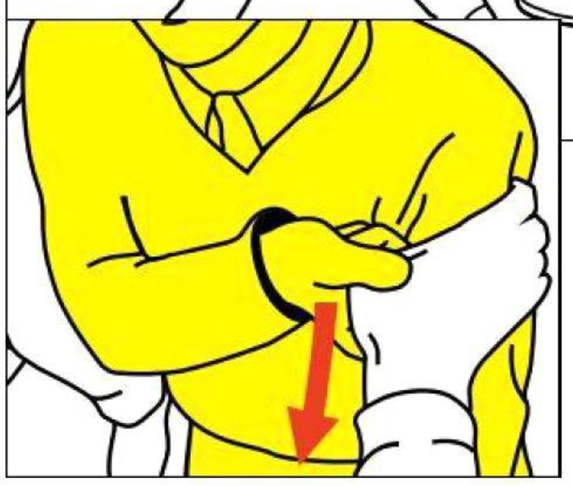
ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES KRATZ, JOSH COCHRAN

САМООБОРОНА

ТЕЛ ЗАВАЛИСЬ

Как выжить, если ты оказался в толпе разъяренных футбольных фанатов? Во-первых, не стоит носить атрибутику команды-соперника. Об остальном ниже.

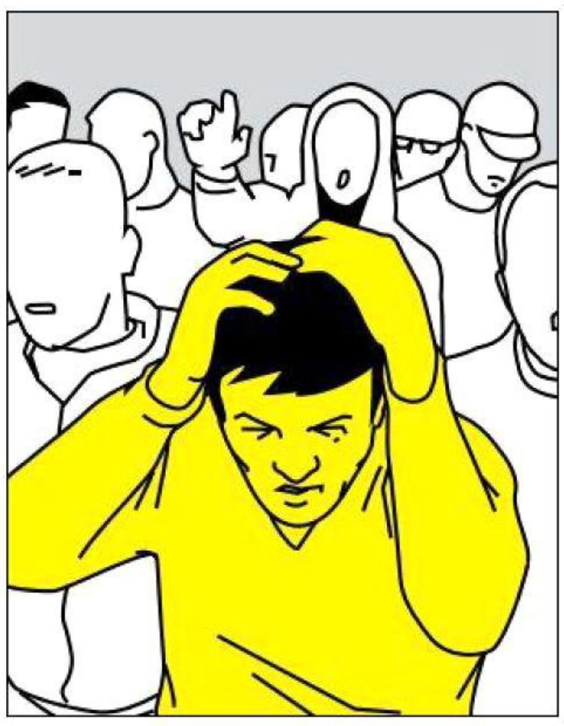




Общий уровень IQ толпы стремится к уровню IQ самого тупого ее участника. Толпа — это плохо контролируемый, агрессивный, безжалостный зверь. Не нужно стоять у него на пути. Избегай толпы. Но если избежать не удалось, вариантов действий — два. Первый — нужно протиснуться сквозь мирную гущу. Вперед!

1 Держись какой-нибудь стенки, стараясь обойти всех с краю. Просовывай в скопление тел плечо и вставляй ногу. Проталкивай себя вперед, по необходимости извиняясь.

2 На кого-то наступил? Продолжай двигаться и ни в коем случае не застревай, даже если обиженный возмущается.



3 Тебя схватили за одежду? Свободной рукой срывай захват, отталкивая руку захватчика его большим пальцем вперед, от себя.

Второй вариант — ты, счастливчик, попал в агрессивно настроенную толпу. От тебя потребуется предельная концентрация. Твоя цель — найти пути к отступлению, защититься от нападения и покинуть хаос.

1 Сгруппируйся: ноги чуть согнуты, живот напряжен. Ищи стенку или какое-то препятствие, вдоль которого ты будешь прорываться, — и любой ценой избегай оказаться в центре разборок.

2 Ни в коем случае ни с кем не дерись, как бы странно это ни звучало. Как только ты затормозишь, нанося удар одному, остальные пройдут по тебе, как каток. Все твои действия должны быть направлены на защиту. В первую очередь — защиту головы.

3 Закрой голову руками, спину ссутуль максимально. Втяни голову в плечи, чтобы подбородок касался груди, но смотри не вниз, а перед собой. Руками начинай "приглаживать волосы", как сумасшедшая обезьяна, — так есть шанс закрыться от пролетающих предметов и ударов.

4 При столкновении тарань попавшегося тебе нападающего, отталкивайся от него одной рукой и продолжай движение, а лучше — бег.

5 Если есть возможность, используй подручное оружие: камень, палку, бутылку — все, что позволит тебе держать нападающих на расстоянии. Опять же, не ввязывайся в драку. Отмахнулся — и прочь.

6 Если упал, тут же перевернись на бок и подожми под себя скрещенные ноги так, чтобы они прикрывали пах и живот. Нижнюю руку положи на затылок, будто ты прилег поспать, а второй рукой прикрывай голову от града ударов, который на тебя сейчас обрушат. Если можешь, крутись, как уж на сковородке, отталкиваясь ногами от земли, — в движущуюся мишень сложнее попасть. И следи за обстановкой, не закрывай глаза. Как только выдастся возможность — вскакивай и беги.

И ПОМНИ Не важно, сколько у тебя 25-килограммовых блинов на штанге. Толпа сметет любого. Не попадай в толпу.

ЭКСПЕРТ Максим Шрамков, инструктор клуба "Самооборона 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

ПО БЛАТУ

В одесском воровском жаргоне пришедшее из идиша слово "блат" буквально значит "ладонь". Таким образом, "сделать что-то по блату" значит ударить с кем-то по рукам — по знакомству, за деньги, по родству.

АВРАЛ

Спешную работу, которую выполняет весь коллектив, называют так по аналогии с моряками, у которых — в момент опасности или других важных дел — есть команда Over-all! — "Все наверх!".

ГЕНДЕЛЬ

Если это слово упоминается вне музыкального контекста, то имеется в виду небольшое и непафосное питейное заведение, иначе говоря, забегаловка (от нем. Handel — "торговля"). Уменьшительно-ласкательная форма — "генделык".

ШУТ ГОРОХОВЫЙ

Имеется в виду не весельчак, объевшийся гороха, и не юморист, способный даже горох рассмешить. Шут гороховый — это пугало для птиц на поле, засеянном горохом. Пустой человек, другими словами.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

P.S. 30 МАЯ 1896 ГОДА ВО ВРЕМЯ ГУЛЯНИЙ В ЧЕСТЬ КОРОНАЦИИ НИКОЛАЯ II БЫЛА ДАВКА, ПОГИБЛИ 1400 ЧЕЛОВЕК

ОСОБЫЕ ПОДХОДЫ

Не любишь заниматься спортом — занимайся спортивным сексом. Вот, например, рекорд в беге на 3000 м принадлежит кенийцу Даниэлю Комену: 7 минут 20,67 секунды. За это же время ты можешь устроить неплохую нагрузку себе и своей подруге.

"69" НА НОГАХ

Продолжительность: 1 мин. 30 сек.
Сложность: 10 из 10

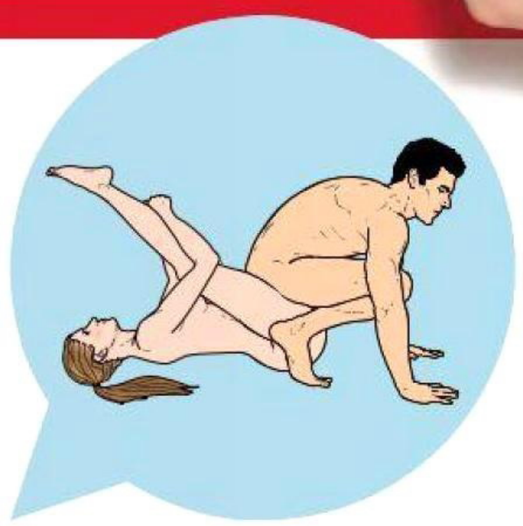
Не нам тебе рассказывать, что оральная стимуляция позитивно сказывается на женском оргазме, поэтому не теряй времени. Ты должен умудриться поднять партершу вверх ногами так, чтобы ее голова была на уровне сам знаешь чего, а твоя голова оказалась у нее между ног. Поддерживай даму за плечи. Можешь опереть ее спиной о стену, чтобы ненароком не упасть в ее глазах.

Работают: квадрицепсы, ягодичные мышцы, бицепсы.

ЖИВОЙ ТЕТРИС

Продолжительность: 3 мин. 30 сек.
Сложность: 9 из 10

Прежде чем эта затея будет удаваться вам без проблем, придется попрактиковаться, зато новые оттенки ощущений гарантированы. Партнерша должна лечь, задрать ноги и обхватить их под коленями. Ты становишься к ней спиной, садишься на корточки и входишь. Неожиданный угол присоединения должен ей понравиться. А твоя задача — энергично тренироваться.

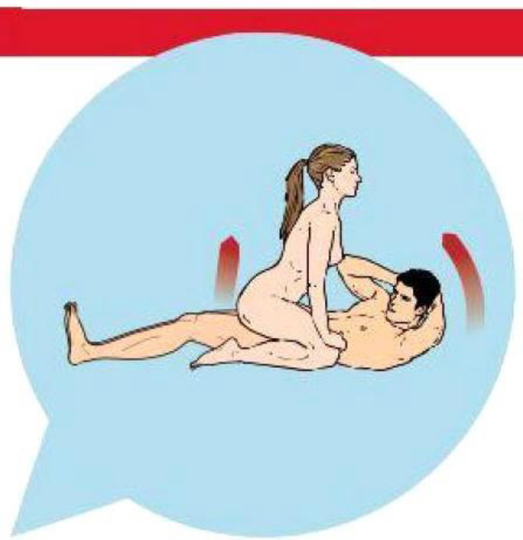


Работают: ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, мышцы кора.

УДОВОЛЬСТВИЕ НА ПРЕСС

Продолжительность: 2 мин. 20 сек.
Сложность: 6 из 10

Пусть финиш будет легким. Ты лежишь на спине, партнерша — сверху, развлекается как хочет. Ты помогаешь ей, ритмично двигая тазом вверх-вниз, и, не теряя времени зря, приподнимаешь верхнюю часть корпуса (подкачиваешь пресс). Секс-инструкторы уверяют, что это может закончиться ее множественным оргазмом. Ну и в любом случае ей будет интересно наблюдать за твоей выносливостью.



Работают: мышцы живота, мышцы кора, нижний отдел спины.

P.S. ШПИНАТ, СПАРЖА, ЧЕЧЕВИЦА СОДЕРЖАТ ФОЛИЕВУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО И ОБЪЕМ СПЕРМЫ

ФОТО: SANDRO HYAMS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD

30TH POLICE

LOOK BEYOND

КУПУЙ ГОДИННИК POLICE
ТА ОТРИМАЙ

-30% НА БІЖУТЕРІЮ*

*Акція діє з 25.10.13 р. до 15.12.2013 р.
До 30-річчя бренду Поліс. Будь унікальним.
Знижка надається тільки на біжутерію Поліс.
Дана знижка не сумується з іншими знижками
(у тому числі по дисконтній карті).

www.secunda.com.ua

Інформація за тел.: 044 247 70 02

Секунда
ГОДИННИКИ ДЛЯ КОЖНОГО

БЕЗ ТОРТИКОВ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

МИХАИЛ МАТВЕЕВ

ВОЗРАСТ: **32 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**
РОСТ: **176 СМ**
ВЕС ДО: **106 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **75 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **8 МЕСЯЦЕВ**

● “Баран толстозадый!” — услышал я от своего соседа при очередной разборке за место на стоянке возле дома, но, увидев, как он въехал в дерево передним бампером, успокоился и пошел домой. Дома задумался: “А ведь он прав!” Мой внешний вид был далек от совершенства: отвисший живот мешал завязывать шнурки на ботинках, да и вообще. С такими мыслями я прожил два дня, после чего принял решение, что нужно действовать. Незамедлительно.

● Нехитрые расчеты показали: индекс массы тела свидетельствует об ожирении I степени, нормальный вес должен составлять 72–74 кг. Отодвинув работу на какое-то там место, изучил Интернет на предмет возможных способов снижения веса — от операций по отсасыванию жира до экзотических методов похудения с использованием ленточных червей, которые живут в тебе и кушают вместо тебя. На этом месте мой аналитический ум вскрикнул: “О ужас, куда тебя понесло!” — и приказал остановиться на низкоуглеводной диете и занятиях спортом. Вечером того же дня я приобрел электронные весы и зашел в спортивный магазин, где купил спортивную одежду. Весы дома показали страшную цифру 106, которая добила меня окончательно.

● Это было только начало. Дальше последовало сокращение количества потребляемых калорий и особенно углеводов — не более 40 г в день. Результат не заставил себя долго ждать: уже через неделю весы показали минус 1,5 кг. Решительно действуя дальше, я ступил на порог фитнес-клуба — метаморфозы продолжились. Аэробные тренировки на велотренажере по 50–60 минут в день, несколько раз в неделю, потом силовые тренировки с перерывами в подходах не более 30 секунд приближали меня к заветной цифре на весах.

● И вот спустя восемь месяцев результат был достигнут: ура, долгожданные 74 кг! За рационом, конечно, приходится следить, потому что чуть расслабишься — и весы показывают лишнее, сказывается генетика. Но ничего, без тортиков можно обойтись.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. СБРОСИТЬ 30 КГ ЗА 8 МЕСЯЦЕВ — ЭТО НОРМАЛЬНО. А ВОТ ТЕРЯТЬ БОЛЕЕ 4 КГ В МЕСЯЦ ВРАЧИ ОЧЕНЬ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

СОБЕРИСЬ С ТРЯПКОЙ

Обычное полотенце может взбодрить и привести тебя в форму, надо лишь уметь им пользоваться. Например, поехал ты в командировку, живешь в гостинице, хочешь сделать зарядку. Делай так.

ВЫПОЛНЯЙ УПРАЖНЕНИЯ КАК СЕТ: КАЖДОЕ ПО 10 ПОВТОРОВ, БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ. ВЫПОЛНИ ТРИ ТАКИХ СЕТА, ОТДЫХАЯ МЕЖДУ НИМИ ПО 60 СЕКУНД.

ДЛЯ ТОРСА

Скрути из полотенца тугую колбасу и возьми ее хватом сверху, ладони примерно на ширине плеч. Вытянутые руки подними перед собой так, чтобы между плечом и корпусом был прямой угол. Со всей силы тяни полотенце в разные стороны, как будто хочешь порвать его, и одновременно медленно притягивай к груди, потом также медленно возвращай в исходное положение. Смотри и правда не порви.

ДЛЯ ЗАДА

Полотенце также скручено в колбасу. Возьми его за концы — пусть болтается дугой. Упрись в полотенце согнутой в колене ногой и дави — вниз и вперед, преодолевая сопротивление напряженных рук. Выпрямил ногу — согнул обратно. И так 10 раз. Потом другой ногой то же самое, тоже 10 раз.

ДЛЯ РУК

Твой инструмент — все та же колбаса. Возьмись за полотенце смешанным хватом: одна рука сверху, другая снизу. Руки опущены, кисти чуть шире плеч. Та рука, что держит полотенце хватом сверху, остается внизу. Другой рукой выполняй подъем на бицепс, что есть силы растягивая полотенце. Смени руки, выполни упражнение 10 раз правой, 10 раз левой — это и будет 10 повторов.

Реклама

РЕКЛАМА • 16+

Выбери свою валюту

alpari

Привлекательный Форекс с Альпари

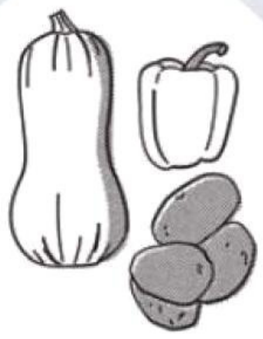
www.alpari.ru

+38 (044) 206 01 71

ТОРГОВЛЯ НА ФИНАНСОВЫХ РЫНКАХ СОПРЯЖЕНА С РИСКАМИ • ALPARI LIMITED

СУП ДАЮ

Обычный человек скажет, что за полчаса можно сварить суп только из сосисок. Но мы же необычные, мы знаем, как за полчаса сделать вкуснейший овощной суп-пюре.



ШАГ 1

Недавно собранный урожай еще не успел растерять все свои свежести и ароматы, так что никаких сильных специй и душистых ингредиентов не потребуется. Бери картофель, красные сладкие перцы, помидоры, тыкву — в любом сочетании либо все вместе. Из 500 г овощей получится 4–6 порций супа.

ШАГ 2

Подходящих размеров кастрюлю поставь на средний огонь и закинь в нее 1 ст. л. сливочного масла. Туда же отправь тонко нарезанную луковицу и овощи, нарезанные кубиками. Посоли. Минут через 5, когда овощи разомлеют, залей их 1 л куриного бульона. Доведи до кипения и дай супу повариться минут 15 при закрытой крышке.

ШАГ 3

Сними кастрюлю с плиты и дай вареву немного остыть. Затем отправь суп в блендер и сделай однородное пюре. Слишком густо? Добавь воды комнатной температуры и хорошо перемешай. Попробуй, не надо ли подсолить. Поперчи. Когда все сделаешь, дай супу пару минут, чтоб отстоялся.

ШАГ 4

Не останавливайся на достигнутом. Когда разольешь суп по тарелкам, укрась его чем-нибудь вкусным. Например: щепоткой свежих измельченных трав, или чайной ложкой оливкового масла, или гренками, или ложкой сливок/сметаны, или кусочком сливочного масла, или мелко нарезанным жареным беконом.

ПТИЧИЙ ЛЕД

Ты скажешь: какой же это быстрый суп, если для него нужен куриный бульон? А вот такой.

Любой бульон — чтобы всегда был под рукой — можно хранить в замороженном виде. Берешь пластиковые контейнеры с крышками, разливаешь порциями и замораживаешь. Если нет и контейнеров, просто разлей бульон в пакеты и завяжи узлом сверху, но смотри, чтобы не порвались. Хранить бульон в морозилке можно до 4-х месяцев. И не забудь на контейнерах написать дату заморозки, а то гадай потом — год бульону или уже два. Размораживать его перед тем, как отправить в кастрюлю, не нужно.

Ты что морозишь?

Напоминаем: самый сытный и вкусный бульон получается, если варить его из целой курицы. Свежую, не замороженную курицу (без перьев и внутренностей) положи в глубокую кастрюлю, залей 3 л воды и поставь на сильный огонь. Когда закипит, убавь огонь до минимума, сними ложкой пену и добавь 10 горошин черного перца, 4 лавровых листа, щепотку зерен кориандра, бутон гвоздики и щепотку молотой куркумы — она придаст приятный золотистый оттенок, по-соли (1 ч. л. без горки хватит). Вари на слабом огне 1,5–2 часа, периодически доливая воду. После дай бульону остыть вместе с курицей. С мясом делай что хочешь, а бульон процеди через сито или марлю и разливай по контейнерам. Кстати, если ты попутно готовишь что-то овощное и у тебя остаются обрезки лука, моркови, сельдерея, ножки от цветной капусты, брокколи, внутренности от сладкого перца, стебли от зелени и т.д., смело бросай их в варево минут за 30 до готовности бульона — он получится еще более ароматным.

P.S. ТАК ЖЕ, КАК И БУЛЬОН, МОЖНО ЗАМОРАЖИВАТЬ ХОЛОДЕЦ. СВАРИЛ ВЕДРО И ОБЪЕЛСЯ? ВЕРНИСЬ К ОСТАТКАМ ПОЗЖЕ

ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEGH

СТОП-КАДР

БУБКА, ГОП!

Обычно в спорте результаты постоянно растут, исключение — мужские прыжки с шестом, где последний рекорд был установлен аж 21 февраля 1993 года. Причем, если тогда Сергей Бубка прыгнул на 6 м 15 см, то на Олимпиаде-2012 результат победителя был на 18 см меньше. В 20-летнюю годовщину космического полета Бубки разберем его прыжок по пунктам.

1 Шесты

Технические виды спорта развиваются параллельно с инвентарем, и долгое время прыгунов в прямом смысле толкали вперед новые шесты. На Олимпиаде 1896 года пользовались жесткими деревянными палками, и, хотя потом их сменили более гибкие бамбуковые, планка рекорда застыла на 4,77 м. Потом пришло время металла, но и у этих шестов потолок оказался ненамного выше — 4,83 м. С 1963 года началось победное шествие фибергласовых шестов, с ними Сергей Бубка и установил все свои рекорды. И никаких больше крупных прорывов в области шестостроения не было.

2 Хват

Сергей применял очень высокий хват шеста — 5,15–5,20 м. И максимально жесткие шесты — рассчитанные на вес спортсмена в 97–99 кг (Бубка весил 78–80 кг при росте в 183 см). Сергей был отличным спринтером (стометровка за 10,2 секунды), к концу разбега перед прыжком он развивал до 10 м/с. Эта энергия и продавливала шест, превращая его в идеальную катапульту для легкого тела. А малый вес тоже достался Сергею не просто так — с 12 лет он питался по разработанной тренером диете.

3 Подготовка

Прыжок с шестом — это набор навыков из разных видов легкой атлетики: на разбеге ты — бегун, в момент толчка — прыгун, на шесте — акробат, а стоит отпустить его — гимнаст. Первый тренер Сергея, готовивший его с 10 лет, — Виталий Петров — быстро понял, что потенциал у Бубки огромный, но форсировать ничего не стал. Он не перегружал юного подопечного лишними соревнованиями, зато делал его тренировки максимально разнообразными: бег с барьерами, прыжки в длину и высоту, гимнастика, акробатика. Отсюда главное преимущество Бубки и лучший фундамент для прогресса — эталонная техника.

4 Планка

Компьютерный анализ прыжка Бубки на чемпионате мира в Японии в 1991 году показал, что он перелетел установленную на 5,95 м планку с огромным запасом, прыгнув на 6,37 м. Так почему он не прыгал свой максимум? По сантиметру поднимая мировой рекорд, Бубка на любом соревновании, даже без достойных конкурентов, имел стимул в виде возможности еще раз побить рекорд планеты. А что выбрал бы ты? Один раз вписать свое имя с космическими 6 м 37 см или стать единственным в мире человеком, 35 раз бившим рекорды мира?

5 Ветер

Прыжки с шестом — единственный вид легкой атлетики, где рекорды зимой выше, чем летом. Причина в том, что зимой прыгают в безветренных манежах, летом — на воздухе. Впрочем, и тут рекорд за Бубкой. В 1994 году в итальянском Сестриере в жуткий туман, при сильном ветре Сергей взял 6 м 14 см. Сам он говорит, что дополнительным стимулом была Ferrari, которую давали за победу и которую очень просили выиграть сыновья атлета.

P.S. В МИРЕ ВСЕГО 17 АТЛЕТОВ, ПРЕОДОЛЕВШИХ 6-МЕТРОВУЮ ПЛАНКУ. БЛИЖАЙШИЙ К РЕКОРДУ БУБКИ РЕЗУЛЬТАТ — 6 М 5 СМ

ФОТО: TASSPHOTO

КОРОТКО И ЯРОСТНО

Гнев есть в каждом, но пользуются им все по-разному. Узнай, как это делаешь ты, и направь свою агрессию в нужное русло.

1. КОГДА ТЕБЯ ЧТО-ТО РАЗДРАЖАЕТ, ТЫ...

А Взрываюсь
Б Ожесточаюсь на источник раздражения
В Наливаюсь мрачной злобой...
Г Расстраиваюсь

2. ТВОЯ РЕАКЦИЯ, КОГДА КТО-НИБУДЬ ТЕБЯ ЗЛИТ:

А Потерплю пока, но, если так и продолжится, никому не дам спуску
Б Сразу дам понять, что кто-то меня бесит
В Никому ничего не говорю, но всем своим видом демонстрирую недовольство
Г Принимаю все как есть. Зачем нужны лишние конфликты?...

3. КАК ЧАСТО ТЫ ГОТОВ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ?

А Часто
Б Никогда
В Иногда
Г Всегда

4. ЧТО ОБЫЧНО ГОВОРЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ, КОГДА ТЫ ВЫХОДИШЬ ИЗ СЕБЯ?

А "Успокойся, оно того не стоит!"
Б "Чего ты на меня орешь, я тут ни при чем!"
В "И в кого ты такой язвительный?"
Г "А в прошлый раз ты ничего не сказал"

5. КОГДА ТЫ АДСКИ ЗОЛ, ВИНОЙ ТОМУ...

А Отчасти я, отчасти другие
Б Конечно, тот, кто меня разозлил
В Виноватого найти сложно, все хороши
Г Я. Потому что опять повел себя неправильно

6. ТВОЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ЗАТЯГИВАЕТСЯ...

А Минут на пять, потом отпускает
Б Иногда на пару дней
В Я всегда в неважном настроении — когда больше, когда меньше
Г Бывает, и на несколько недель. Как депрессия

7. НА КОГО ТЫ БОЛЬШЕ ПОХОЖ, КОГДА ЗЛИШЬСЯ?

А На Халка
Б На Карлсона
В На почтальона Печкина
Г На ослика Иа-Иа

8. КАКИЕ СЛОВА ЛУЧШЕ ОПИСЫВАЮТ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ, КОГДА ТЫ В ГНЕВЕ?

А Непредсказуемый, дикий, взрывоопасный
Б Вредный, жестокий, полный упреков
В Напыщенный, всем своим видом показывающий недовольство, не желающий идти на контакт
Г Мрачный, молчаливый, отчаявшийся

КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ?

БОЛЬШЕ А

ВЗРЫВНОЙ ТИП

Ты позволяешь мелким раздражителям довести себя до такого состояния, что любая очередная капля не то что переполняет, а к чертям разносит чашу твоего терпения.

Управляй гневом "Тебе самому-то не надоело? — спрашивает Майк Фишер из британской Ассоциации управления гневом. — Не слишком ли близко к сердцу ты принимаешь всякую ерунду? Гнев — ценная вещь, лучше израсходуй его в спортзале — почувствуй разницу".

БОЛЬШЕ Б

ОБВИНИТЕЛЬ

Ты злишься, и причина твоего гнева — кто угодно, но не ты сам. Чтобы успокоиться, тебе просто необходимо обвинить кого-нибудь в том, что все плохо и все не так.

Управляй гневом "Когда кажется, что все вокруг только и делают, что отравляют тебе жизнь, обсуди это с кем-нибудь, чьему мнению ты доверяешь, с близким и умным человеком, — рекомендует Фишер. — В конце концов, он поможет тебе понять, в каких случаях ты возводишь напраслину на людей".

БОЛЬШЕ В

МИЗАНТРОП

Ты не злишься открыто, ты просто источаешь направленные в никуда потоки недовольства. Это защитная реакция и чистая форма пассивной агрессии.

Управляй гневом Когда кто-то тебя бесит — так и скажи, решительно, но не агрессивно. Когда ты орешь, требуешь чего-то на повышенных тонах, в глазах оппонента ты поступаешь эгоистично. Когда ты излагаешь просьбу, ты как бы ищешь компромисс, и это нормально.

БОЛЬШЕ Г

САМООБВИНИТЕЛЬ

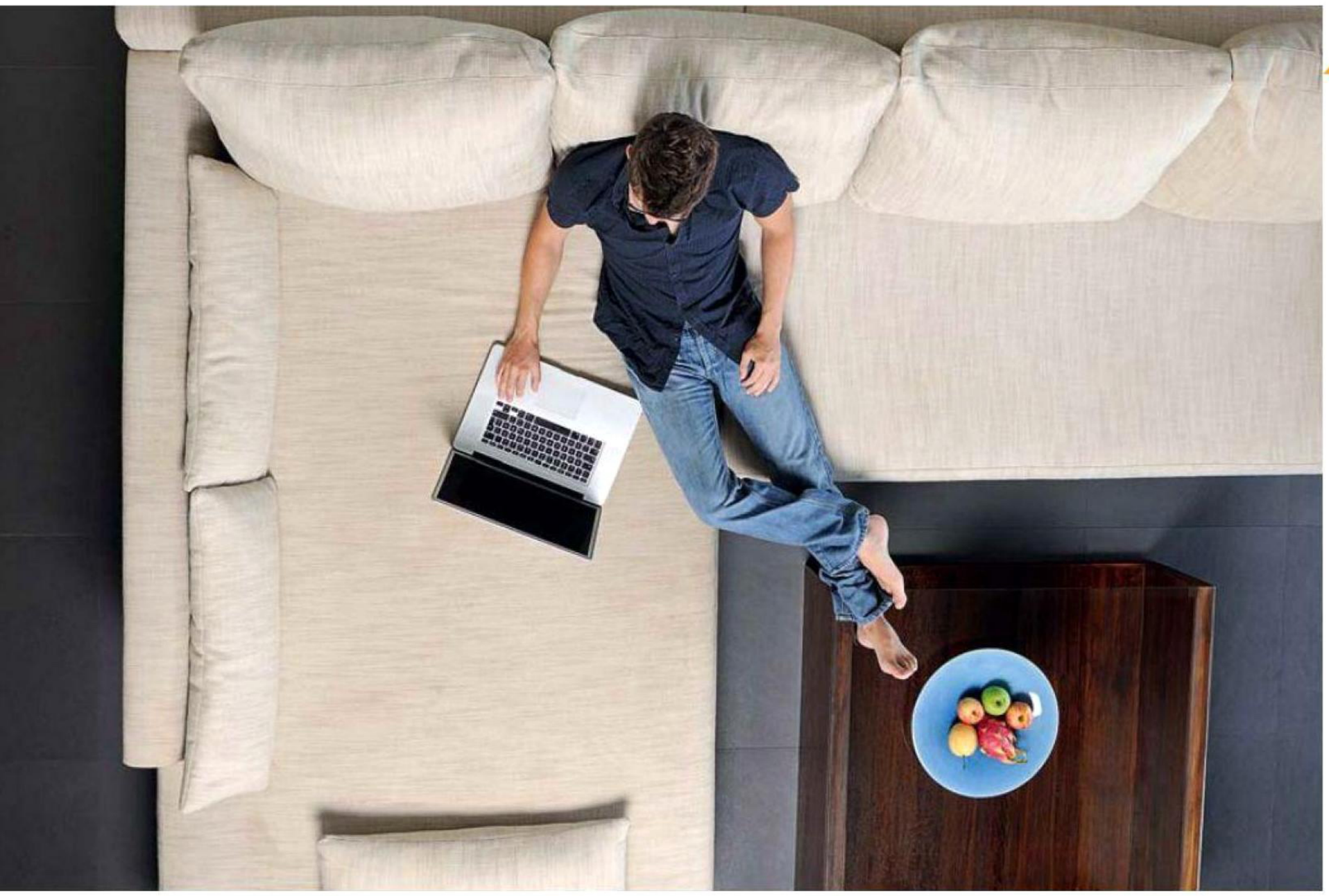
Вместо того чтобы выпустить пар и на кого-нибудь сорваться, ты проглатываешь негативные эмоции и направляешь весь свой гнев на самого себя.

Управляй гневом У тебя две задачи: не кипятиться по пустякам (см. "Взрывной тип") и поработать над самооценкой. Чем чаще ты демонстрируешь уверенность в себе, тем глубже укореняется в тебе это чувство. Сначала ты изображаешь уверенного в себе человека, потом становишься им. Действуй!

P.S. ДОСТАЛИ ДЕЛА НА РАБОТЕ? ПОЗВОНИ ДОМОЙ. ДАЖЕ 5-МИНУТНЫЙ РАЗГОВОР УСПОКОИТ И ПОМОЖЕТ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

ЧТО-ТО ТУТ НЕЧИСТО

Пришло время пересмотреть некоторые твои грязные привычки, чтобы потом не задаваться вопросом: “И чем это я так сильно отравился?”



ТЫ ЛЮБИШЬ ПОЛОЖИТЬ НОГИ НА СТОЛ

А потом работаешь за этим столом и, бывает, что-нибудь ешь. Беда в том, что прицепившиеся к подошве твари оседают сначала на столе, потом на твоих руках, потом на еде. И получается, что в 70% случаев ты ешь бутерброд с нашими любимыми фекальными бактериями.

● **Будь умнее** Не клади ноги на стол, за которым ешь, и наоборот: не ешь за столом, на который кладешь ноги. Если не можешь не совмещать, то хотя бы раз в неделю протирай столешницу антибактериальными салфетками.

ТЫ НИКОГДА НЕ МОЕШЬ ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК

И кофеварку тоже никогда не моешь. Ну что ж, знай: теплая влажная среда — рай для бактерий. Исследование, проведенное фондом NSF International, выявило: в немытых кофеварках, как правило, живут дрожжевые и плесневые грибы, а в каждой десятой — колиморфные бактерии, самая знаменитая из которых — кишечная палочка.

● **Будь умнее** Раз в месяц (или хотя бы раз в два месяца) заливай емкость уксусом на полчаса. Потом чайник хорошо промой, а кофеварку прогони сначала с уксусом, а потом разок-другой вхолостую с водой, чтобы от чуждого духа не осталось и следа.

ТЫ РАЗГОВАРИВАЕШЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В ТУАЛЕТЕ

О'кей, все так делают, но помни: когда ты смываешь воду в унитазе, в воздух поднимается целое облако из микрокапель. Ты его не видишь, а оно есть, и обитают в нем, например, норовирус (причина желудочно-кишечных заболеваний) и кишечная палочка. Вся эта ерунда легко оседает на телефоне. А потом ты подносишь телефон ко рту. Вот и все.

● **Будь умнее** Нужно срочно поговорить по маленькому или большому делу? Поговори. Только, перед тем как смывать, убери телефон в карман. Опять же: меньше шансов, что утопишь его.

ТЫ НЕ СЛЕДИШЬ ЗА КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ

Ты спишь в них, повторно пользуешься раствором — другими словами, стремишься занести в глаз инфекцию. Риск повышается, если ты совсем не следишь за контейнером для линз. А ведь турецкие ученые провели большую работу и выяснили: в 94% случаев в этом контейнере живет хотя бы один вид посторонних микроорганизмов.

● **Будь умнее** Выбирай контейнер, идеально гладкий внутри. Регулярно мой его — наполняй раствором, подушечкой чистого пальца хорошенько оттирай внутреннюю поверхность, выливай раствор и вытирай контейнер чистой тканью. Меняй его раз в три месяца.

ТЫ НЕ РАЗБИРАЕШЬ БЛЕНДЕР, КОГДА МОЕШЬ

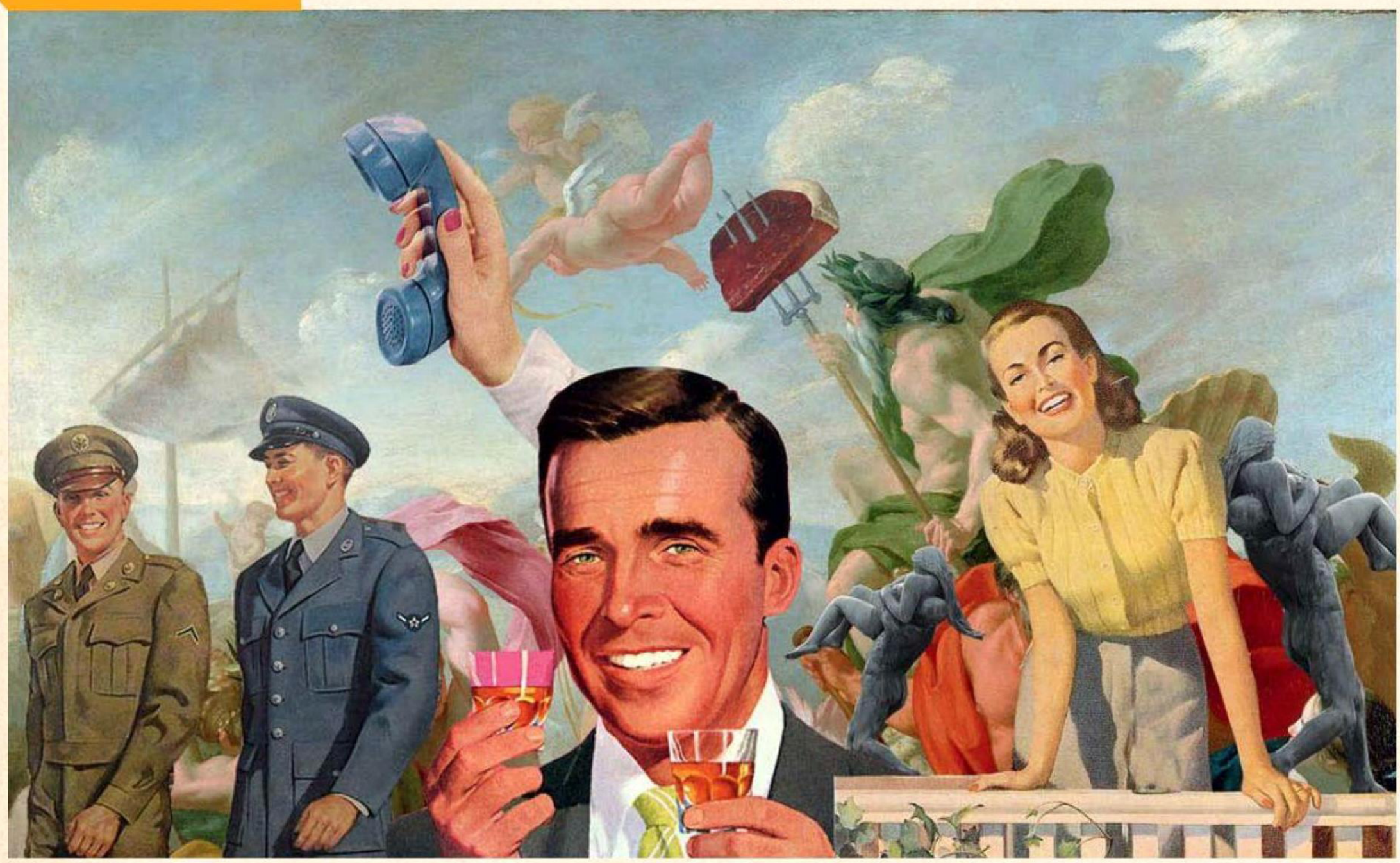
Сполоснул, как есть, и оставил до следующего раза. А в следующий раз в твоей пюрешке будут: кишечная палочка, сальмонеллы, дрожжевые и плесневые грибы. Согласно исследованиям фонда NSF International, блендер — вообще один из главных рассадников микробов и бактерий на кухне.

● **Будь умнее** Моешь блендер? Потрудись разобрать его по максимуму и, главное, вынуть лезвие из чаши. Помыл, посушил — собрал обратно. Не хочешь заниматься этим каждый раз? Пользуйся погружным блендером — ухаживать за ним проще.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. В СПОРТЗАЛЕ ПОЛНО БАКТЕРИЙ (В ЦЕЛОМ НЕОПАСНЫХ), А ГРЯЗНЕЕ ВСЕГО — ПОЛ РАЗДЕВАЛКИ. НЕ ХОДИ ТАМ БОСИКОМ

25 ФРАЗ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНА СЛЫШИТ В ЖИЗНИ ЧАЩЕ ВСЕГО*



“Ты где был?”

“Иди домой”.

“ПОЛОЖИ МНЕ ДЕНЕГ НА ТЕЛЕФОН”.

“Ну чё?”

“Тебе хорошо было?”

“Здравствуйте, инспектор ГАИ такой-то...”

“Хорош болтать, наливай”.

“Я сегодня устала”.

“Дома поговорим”.

“Выкинешь мусор?”

“ВАШ ЗВОНОК ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ НАС...”

“Карточка есть? Пакет нужен?”

“МОЖЕШЬ ГОВОРИТЬ?”

“Ты голодный?”

“Сам пошел!”

“О чем ты думаешь?”

“Как ты это ешь?”

“Хочу на ручки!”

“ВАМ У ОКНА ИЛИ В ПРОХОДЕ?”

“В каких войсках служил?”

“Абонент недоступен, перезвоните...”

“Височки какие делать будем?”

“Свободная касса!”

“ТЫ СПИШЬ?”

“Дорогу покажешь?”

*Список неполон: нас читают даже дети, так что все матерные фразы из публикации решили изъять.

P.S. ПРИ ЗНАНИИ ГРАММАТИКИ ИНОСТРАНЦУ ДОСТАТОЧНО ВЫУЧИТЬ 1300 СЛОВ, ЧТОБЫ ВЕСТИ ПРОСТОЙ ДИАЛОГ

ASUS | intel

У ПОШУКАХ НЕЙМОВІРНОГО

ASUS рекомендує Windows 8.

ASUS VivoBook

СВІТ У ТВОЇХ РУКАХ · ДОТОРКНИСЬ

ASUS VivoBook S551. Неймовірний Ultrabook™. Натхненний Intel.

Швидкий і надзвичайно точний сенсорний дисплей ASUS VivoBook гарантовано змінить вашу уяву про те, яким має бути сучасний ультрабук! Шліфований металевий корпус нового ультратонкого пристрою стильний і надійний водночас. Завдяки суперпотужним процесорам Intel® Core™ i7 четвертого покоління, ультрабук ASUS VivoBook вражає не лише зовні, але й встановлює нові стандарти технічної довершеності на багато років вперед. Більше інформації на сайті insearchofincredible.com

intel inside CORE i7 Ultrabook™ Натхнення від Intel

*Лише деякі моделі ASUS VivoBook відповідають вимогам Intel® Ultrabook.™ *асус вівобук*

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook та Core Inside є товарними знаками корпорації Intel в США та/або інших країнах.

СПОКОЙСТВИЕ НАРУШИТЕЛЕЙ

Если тебя не поймали, значит ты ни в чем не виноват. Создается впечатление, что большинство водителей руководствуются именно этим правилом дорожного движения. А ты?

Можно ли иногда нарушать Правила дорожного движения?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
МОЖНО. НО ТОЛЬКО В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА Я НИКОМУ НЕ МЕШАЮ
50%
НЕЛЬЗЯ. КОГДА ВСЕ "ИНОГДА" НАРУШАЮТ, НА ДОРОГЕ ТВОРИТСЯ ХАОС
50%

Источник: опрос Men's Health, 5534 респондента

● Как юрист, я убеждена, что нет таких обстоятельств, которые позволяли бы водителю нарушать ПДД. Закон существует для того, чтобы его соблюдали. Например, многие уверены в том, что нет ничего страшного в превышении скоростного режима на какие-то 20 км/ч, а получается, что пешеходов сбивают даже во дворах жилых домов. С другой стороны, нельзя не отметить, что наши дороги неидеальны. Едва ли не самая распространенная причина штрафов — это обгон в неположенном месте. Причем нередко "неположенное место" — это хорошо просматриваемый участок дороги, где нет никаких помех для совершения маневра. Однако ни знаки, ни разметка не позволяют выполнять обгон. В итоге водитель решается на сознательное нарушение — и расплачивается. И ПДД, и конкретные дорожные обстоятельства нуждаются в коррекции и доработке, однако законодательство меняется редко, подстраивается под нужды и пожелания автовладельцев неохотно. И это, конечно, тоже провоцирует некоторых водителей на нарушения Правил дорожного движения.

ЕЛЕНА ШУВАЕВА, ЮРИСТ

● Обрати внимание на себя, когда находишься на дороге: не мешаешь ли ты кому-то так же, как кто-то мешает тебе; не рулишь ли по крайней левой полосе при свободной правой; следишь ли за ситуацией вокруг, когда паркуешься; оставляешь ли возможность тем, кто едет, проехать мимо твоего авто, а не протиснуться; не создает ли твое присутствие на дороге пробок, агрессии и негатива? Очевидно, что если человек хам и бык в обычной жизни, то он такой же точно и на дороге, и в семье, и на работе, и на пляже, и с друзьями. Чаще смотри на себя в зеркало вне авто и в зеркало авто — не на себя, а чтобы знать, что творится сзади и вокруг. Помни правило: если едешь, никто тебе не мешает, и ты никому не мешаешь — значит ты едешь верно.

АЛЕКСЕЙ МОЧАНОВ, АВТОГОНЩИК, ЖУРНАЛИСТ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ, КОНФЕРЕНЦИЯ НА AUTOCENTRE.UA

74%

УЧАСТНИКОВ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО AUTO.RIA.UA, СООБЩИЛИ, ЧТО МИНИМУМ ОДИН РАЗ ЗА ПРОШЕДШИЙ ГОД ОНИ НАРУШИЛИ ПДД. ЧАЩЕ ВСЕГО РЕСПОНДЕНТЫ НАРУШАЛИ СКОРОСТНОЙ РЕЖИМ — 40%. ЕЗДИЛИ С НЕПРИСТЕГНУТЫМ РЕМНЕМ — 20%. НЕ СОБЛЮДАЛИ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ И РАЗМЕТКУ — 11%. ГОВОРИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ — 11%.

AUTO.RIA.UA

● Было рассчитано, что, если бы участники дорожного движения 100-процентно соблюдали Правила дорожного движения, количество раненых в ДТП сократилось бы на 27% (±18%), а погибших — на 48% (±30%). Этот подсчет включает в себя в первую очередь соблюдение ограничения скорости, запрет вождения в состоянии алкогольного опьянения, предписание об использовании личных средств безопасности (автомобильные ремни безопасности, велосипедные и мотоциклетные шлемы) во время управления транспортным средством, соблюдение правила уступать дорогу автомобилям, движущимся по главной дороге на перекрестке, и пешеходам — на пешеходном переходе, а также соблюдение предписания, касающегося времени работы и отдыха водителей и технических требований к автомобилям.

Р. ЭЛЬВИК, А. БОРГЕР МЮСЕН, Т. ВАА, "СПРАВОЧНИК ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ"

P.S. ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ СКОРОСТНОГО РЕЖИМА С ЯНВАРЯ ПО СЕНТЯБРЬ 2013 ГОДА В УКРАИНЕ ПОГИБЛИ 634 ЧЕЛОВЕКА

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОСЛУШАТЬ

3 НОЯБРЯ

ENNIO MORRICONE

Киев, НДИ "Украина"

"Хороший, плохой, злой", "За пригоршню долларов", "Однажды на Диком Западе", "Однажды в Америке", "Профессионал", "Бесславные ублюдки" и еще 508 фильмов. Маэстро будет с оркестром и солистами. Ты должен там быть!

6 НОЯБРЯ

BIOHAZARD

Киев, "Бинго"

Говорим "хардкор" — подразумеваем Biohazard. Говорим "Бруклин" — подразумеваем Biohazard. Говорим "East Coast"... Ну, ты понял. Эти парни рубят хардкор с 1987 года. Если ты слушаешь их с тех самых пор — иди тряхни стариной, если же ты моложе их первого альбома — посмотри, как это делают бойцы старой гвардии.

23 НОЯБРЯ

JAMES LAVELLE (UNKLE)

Киев, концерт-холл "Метрополь"

Один из самых влиятельных электронных музыкантов, диджей, продюсер, ремиксер, основатель собственного лейбла, резидент лондонского клуба Fabric, etc, etc.

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 НОЯБРЯ*

Конец света 2013: Апокалипсис по-голливудски

Мрачноватая комедия Сета Рогена и Эвана Голдберга о том, как голливудские звезды выживают среди накрывшего Лос-Анджелес локального конца света. Фишка фильма в том, что все звезды играют не супергероев, а совершенно обычных людей — самих себя.

С 14 НОЯБРЯ

"Волк с Уолл-стрит"

Американский классик Мартин Скорсезе снял жесткий банковский триллер, основанный, как положено, на реальных событиях: автор экранизируемой книги Джордан Белфорт в конце 1980-х был успешным брокером, спустя десять лет сел за отмывание денег, а теперь преподает. Играет его, естественно, Леонардо Ди Каприо.

С 22 НОЯБРЯ

"Голодные игры: И вспыхнет пламя"

Вторая часть нереально успешного фильма, поставленного по еще более успешной книге. Уже знакомые тебе юноша и девушка, вооруженные разными видами холодного и огнестрельного оружия, оказываются на поле боя юбилейных, еще более злых, "Игр". И снова пытаются выжить.

ПОСЕТИТЬ

27 ОКТЯБРЯ

SALOMON TRAIL RUNNING CUP

Киев, Голосеево

4-й и последний этап Salomon Trail Running Cup пройдет в Киеве — где ж еще определять победителя, как не в столице. Дистанции — 5, 10 и 20 километров. Беги, Форрест, беги!

8–10 НОЯБРЯ

WINTER SPORT EXTREME

Киев, ВЦ "КиевЭкспоПлаза"

Не успел подготовить сани летом? Это лучшая возможность исправить эту досадную оплошность и встретить первый снег во всеоружии. Снаряжение, одежда, инвентарь и вообще все-все-все. На случай бесснежной зимы можешь даже приобрести себе снежную пушку — вдруг пригодится.

ПОИГРАТЬ

"ЗА ГРАНЬЮ: ДВЕ ДУШИ"

Платформа: PS3

Не видеоигра в привычном формате, а, скорее, интерактивное кино: ты следишь за происходящим и время от времени вмешиваешься в ход событий. Сюжет тут во главе угла — шутка ли, к игре написали сценарий в 2000 страниц. Итак: вскоре после того, как девушка по имени Джоди Холмс открывает в себе способность общаться с обитателями потустороннего мира, она оказывается втянута в борьбу с мировым злом. Хорошо, что у нее в напарниках есть агент ЦРУ (ну и что, что умерший).

WATCH DOGS

Платформы: PC, PS3, Xbox 360

Недалекое будущее, компьютеры уже повсюду — даже в мусорках и на автобусных остановках. IT-корпорации прижимают к ногтю народ и правительство, и только профессиональный хакер (ты) способен найти на всех управу. Ураганные перестрелки, мини-игры со взломом всего на свете, теории заговора и мегаполис, неуловимо напоминающий о фильме "Бегущий по лезвию", — что еще нужно, чтобы просидеть сиднем несколько холодных вечеров? В продаже с 22 ноября.

ФОТО: TASS-PHOTO

P.S. 23.11 В "БИНГО" (КИЕВ) ВЫСТУПИТ ANNEKE VAN GIERSBERGEN. БЕЗ THE GATHERING, НО С ТЕМ ЖЕ ВОЛШЕБНЫМ ГОЛОСОМ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

СЛОВО В КАРМАНЕ

Так ли уж необходимо это волшебное умение — быстро и дерзко отвечать неприятным людям в неприятных ситуациях?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВСЕ ВОКРУГ ЧЕМ-ТО НЕДОВОЛЬНЫ. И я недоволен, и ты в том числе. Например, этим летом мы с женой отправились к друзьям на дачу на выходные. Как настоящие дачники: с рюкзачком, с велосипедами, на электричке. Но, известное дело, наши электрички совершенно не приспособлены для того, чтобы перемещаться на них с велосипедом, поэтому поехали мы в пятницу попозже, часов в десять вечера, чтоб уж наверняка избежать толпы. Но нет. Когда поезд отошел от вокзала, было просторно, а потом, конечно, набился народ. Запыривая из тамбура в вагон, пассажиры кто с безразличием, кто с тоской глядели на велосипедные колеса, которые почти перегородили проход, а потом неловко перешагивали их или просачивались бочком. Мне тоже было неловко, потому что я не люблю ощущение, когда создаешь людям неудобства и они это понимают, и ты это понимаешь. Но когда какой-то парнишка в шортах высказался в том смысле, что какого черта я притащил велосипеды в вагон и что мог бы и в тамбуре их поставить, я ему ответил. Я сказал ему: “Давай-ка я сам решу, где и как мне перевозить мои велосипеды. А если тебя, дружок, что-то не устраивает, напиши в администрацию ЖД: мол, так и так, на дворе XXI век, а ваши сраные поезда до сих пор не оборудованы площадками для перевозки велосипедов, и я о них каждый раз спотыкаюсь. И не надо на меня смотреть — смотри лучше под ноги”. Не так складно, конечно, но что-то в этом духе.

ИЛИ ВОТ ЕЗДИЛИ НА ВЫХОДНЫЕ в Вильнюс. Старый, фактурный, живой город с большой историей за плечами. Гулять по нему приятно, читать о нем интересно, есть и пить в нем вкусно. В западной его части, если немного отойти от центра вверх по берегу Нерис, стоит костел Петра и Павла, памятник литовского барокко, удивительный не столько снаружи, сколько внутри. Его интерьер — это гигантский лепной комикс на всевозможные сюжеты: святые соседствуют со слонами, аллегории всего на свете украшены кропотливым растительным орнаментом, с потолка свисают ноги, а посреди всего — кованая люстра в форме корабля. Последний элемент кажется уже излишним, но в целом впечатляет. В путешествиях я привык много фотографировать, а такие вещи — особенно. Я адекватно воспринимаю наклейки с перечеркнутыми фотоаппаратами и не имею привычки тревожить прихожан вспышкой. И поскольку никаких

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

запрещающих знаков мне не встретилось, я достал камеру — и услышал за спиной шипение. Обернувшись, увидел, как сидящая за столиком при входе женщина ужасно вращает глазами, жестикулирует и принуждает меня опустить монеты в ящик для пожертвований. А без этого даже и речи о фотографировании идти не может. Нет, я понимаю, когда ко мне подходят и спокойно объясняют ситуацию: у нас не положено, здесь так принято, не могли бы вы сделать то-то, мы будем признательны и т.д. Но когда в церкви меня одергивают, как третьеклассника, который смеется над причинными местами статуй в греческом зале музея, мне не по себе. И мне бы промолчать, но я заговорил: "Простите, — сказал я этой тете уверенным шепотом, — а кто вас надоумил требовать с меня деньги при входе в храм? Может быть, сам Петр? Или Павел? И с какой стати вы на меня шипите? Разве ваша вера предписывает именно так обходиться с ближними? Или вы здесь просто торгуете видами? Ну так вам должна быть известна история об изгнании торгующих. Да и вообще, побираться принято снаружи, на паперти, а не внутри". Воспроизвожу не дословно, но смысл был такой.

ИЛИ ВОТ "АЭРОФЛОТ". Я слышал много плохого об этой авиакомпании, но никогда ни с чем дурным не сталкивался — все у них всегда хорошо, все мне нравится, самолеты взлетают и приземляются. Лишь один раз был странный момент. Зарегистрировались на рейс, дождались посадки, проходим в нутро самолета и — как хорошо! — видим, что наши места возле аварийного выхода, там, где можно вытянуть ноги. Садимся, пристегиваемся, ждем взлета, но, прежде чем самолет отрывается от земли, нас пытаются оторвать от прекрасных мест. Подходит стюард и, сухо извиняясь, просит нас пересесть во-о-он на те свободные места, потому что наши кресла нужно освободить для других пассажиров. Другие пассажиры — это мужики китайского вида, которым места с раздольем для ног, на первый взгляд, нужны ничуть не больше, чем мне. По большому счету мне все равно, где сидеть, — лишь бы долететь. Но тут уж было дело принципа. "Молодой человек, — обратился я к стюарду, — я не хочу никуда пересаживаться. Мне здесь нравится, и более того — сотрудница вашей авиакомпании зарегистрировала меня именно на это место. Если она ошиблась, вы вправе обидеться и не дарить ей ничего на день рождения. А если вы лично хотите перед кем-то выслужиться, то, пожалуйста, не за мой счет. А если эти господа чем-то недовольны — в бизнес-классе полно свободных мест, почему бы им не пройти туда? Спасибо за внимание".

ОТВЕТИТЬ ДЕРЗКО И БОЛЬНО Я МОГУ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ. ПОТОМУ ЧТО ВОТ ОН — ВСЕГДА РЯДОМ

В ОБЩЕМ, ИЗ ТАКИХ ВОТ МЕЛКИХ столкновений и складывается общественная жизнь. За одним лишь маленьким исключением: ни парню в электричке, ни корыстолюбивой литовской женщине, ни пустоглазому стюарду "Аэрофлота" я ничего не ответил, ничего не сказал. Я промолчал. Потому что в тот момент, когда надо взять и ответить — ответить что-то такое, что поставит человека на место, — у меня нет слов. Это уже потом, в тридцатый раз прокручивая в голове неприятную ситуацию, ты придумываешь десять разных ответов, включая Лучший Ответ В Этой Ситуации, и думаешь о том, как было бы здорово в ту же секунду грамотно отшить наглеца. Но — поезд ушел. Самолет улетел.

Ответить дерзко и больно я могу близкому человеку. Потому что вот он — всегда рядом, и есть время все хорошенько обдумать, чтобы в какой-нибудь подходящий момент высказаться как следует. Но... ни к чему хорошему это не приводит, понятно же. Вот, например. Полтора месяца назад жена купила вкусный лимонад из красных апельсинов и сунула бутылку в морозилку: было жарко. Бутылка до сих пор там, разорванная в клочья, эдакое месиво из оранжевого снега и битого стекла. Забыла вовремя вынуть, некогда убрать. Уж сколько я всего за это время высказал ей — к счастью, не вслух. И честно говоря, очень надеюсь, что ни одно из моих соображений не вырвется наружу, потому что она-то за словом в карман не полезет, а там уж и до перехода на личности недалеко.

Да и вообще, мне порой кажется, что это даже хорошо, что у меня не нашлось слов ни для парня в электричке, ни для шипящей тети, ни для стюарда, ни для многих других, кому я долго и зло отвечал уже потом, молча, про себя. Я промолчал — и вербальных отбросов в мире не стало больше. Если все эти люди действительно мудаки, жизнь и без меня поставит их в известность. И пусть им об этом рассказывают другие, те, у кого это хорошо получается. А я... А мне недавно подарили электрогитару. Отлично снимает стресс. Два аккорда — и уже никому ничего не надо говорить. ■

НА ЭТОЙ РАСКАДРОВКЕ АЛЕКСЕЙ СОБОЛЕВ ВЫПОЛНЯЕТ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕСЛОЖНЫЙ “БЭКСАЙД РОДЕО”. НА МОМЕНТ НАПИСАНИЯ ЭТОГО МАТЕРИАЛА САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ТРЮК В ЛЕШИНОМ АРСЕНАЛЕ — “СВИЧ БЭКСАЙД ДАБЛКОРК”. С НИМ МОЖНО ПРОБИТЬСЯ В ФИНАЛ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, НО ДЛЯ ПОБЕДЫ НА ОЛИМПИАДЕ ЕГО, СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО.

ОТВЕЧАЕМ У ДОСКИ

ПОРА НАЧИНАТЬ ГОТОВИТЬ ТЕБЯ К ОЛИМПИАДЕ-2014. СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ О НОВИНКЕ БУДУЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ — СЛОУПСТАЙЛЕ В СНОУБОРДИНГЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЗИМНИЕ ИГРЫ – 2014 ЗАПОМНЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО СКАНДАЛАМИ с воровством на строительстве олимпийских объектов. В Сочи в качестве олимпийских пройдет премьера сразу 7 новых видов соревнований. У сноубордистов это будет слоупстайл, и нам с тобой надо еще научиться его смотреть. Как это делать — рассказывает Алексей Соболев.

АЛЕКСЕЙ СОБОЛЕВ

Возраст: 22 года

Рост: 174 см

Вес: 78 кг

Пятикратный чемпион России в дисциплинах "слоупстайл" и "биг-эйр"

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЗРИТЕЛЯ

Слоупстайл — это тип соревнований в экстремальных видах спорта. Атлеты выполняют произвольную связку из трюков на склоне, оснащенном фигурами и препятствиями, демонстрируя максимальный контроль над телом и траекторией. На трассе для слоупстайла в сноубординге расположены 3–4 трамплина и 5–8 фигур из джиббинга. Сейчас основной прогресс в слоупстайле идет за счет усложнения прыжков на трамплинах, и наша дисциплина достигла такого уровня, что неподготовленному зрителю бывает сложно понять, что райдер вытворяет в воздухе. Обращай внимание на следующие элементы выступления сноубордистов.

Свич

На борде возможны два варианта стойки — либо левой, либо правой ногой вперед. Для райдера от природы удобна только одна из них — грубо говоря, он правша или левша. Так вот, если левша выполняет трюк из неудобной для себя правой стойки (ну или наоборот), то он получает больше очков — мы говорим, что райдер "сделал трюк из свича".

Бэксайд/фронтсайд

Выполняя трюки (неважно, в прыжке или на джиббинговой фигуре), атлет всегда закручивает свое тело в оси, проходящей через его макушку и центр доски. Если он входит в трюк лицом вперед, то это "фронтсайд", если спиной — "бэксайд".

Триплкорк

Сейчас самыми сложными в слоупстайле считаются прыжки с трамплина, в которых атлет несколько раз меняет положение оси вращения тела в пространстве. Уследить за всеми кульбитами профессионального райдера без подготовки трудно. Просто обращай внимание на те моменты, когда голова райдера оказывается ниже доски. Сейчас самым дорогим по очкам прыжком считается триплкорк (тройной корк), т.е. во время трюка голова спортсмена "ныряет" ниже доски трижды. В финале олимпийского слоупстайла лучшие райдеры планеты будут бороться друг с другом именно этим оружием.

Грэбы

Главное правило слоупстайла, да и всего сноуборд-фристайла: трюк, по большому счету, ничего не стоит, если ты при его выполнении не сделал грэб — захват доски одной или двумя руками. Вариантов грэбов великое множество, но в основном следует обращать внимание на качество выполнения захвата. Чем дольше атлет держит грэб во время прыжка, тем больше его контроль над трюком. Некоторые спортсмены как бы "обозначают" грэб, просто касаясь рукой доски. Вот это не круто, и за такие грэбы должны снимать очки.

Стиль

Обращай внимание, насколько непринужденно райдер выполняет даже сложные трюки. Приглядывайся к тому, как он приземляет прыжки. Неуверенность при касании склона — признак недостаточного контроля над телом и траекторией. Судьи оценивают стиль с помощью вполне конкретного коэффициента OI (Overall Impression — "общее впечатление"), на который умножаются очки за технику выполнения трюка.

ЧЕМ ГОРДЯТСЯ СЛОУПСТАЙЛЕРЫ

Алексей Соболев разбирает свою дисциплину по косточкам.

1 БЕЗ ПОТОЛКА

Во-первых, слоупстайл входит в семью самых крутых современных спортивных дисциплин — фристайл. Будущее именно за ними, и я сейчас объясню почему. Грубо говоря, фристайл (неважно, занимаешься ты им на кроссовом мотоцикле, скейте или сноуборде) — это трюкачество. Оно требует хорошей физической формы и отточенной техники, так же как и классические виды спорта. Но если классика неизбежно рано или поздно упирается в физический предел возможностей человеческого тела (и тут начинается допинг), то во фристайле можно двигаться дальше за счет совершенствования стиля — способности выполнять трюки легко и красиво, да еще и в своей манере.

2 САМОВЫРАЖЕНИЕ

Атлет на соревнованиях имеет полную свободу — он сам выбирает, какие трюки показывать, а также изменяет под себя уже имеющиеся и придумывает новые. В свое время слоупстайл родился из идеи, что если расположить на одном склоне подряд несколько препятствий из разных видов соревнований, то у нашего самовыражения появится еще одна степень свободы. Мол, атлет сможет демонстрировать стиль еще и при составлении связок из трюков разных типов. Идея сработала на пятерку.

3 МОЗГ

Чтобы стать чемпионом в слоупстайле, не нужно часами тренировать мышцы в спортзале. Соревнования мирового уровня вроде X-Games выигрывают те райдеры, которым хватает воображения, чтобы первым придумать очередной самый сложный в мире трюк, и веры в себя для его выполнения. А еще нужно уметь концентрироваться не хуже шахматного гроссмейстера, потому что при современном уровне развития слоупстайла просто продумать последовательность всех движений на склоне перед стартом не легче, чем разыграть в голове какой-нибудь хрестоматийный этюд.

4 ЗРЕЛИЩНОСТЬ

Ее слоупстайлу обеспечивают в первую очередь динамика и спонтанность. Профессиональный райдер, как правило, тратит на прохождение трассы — с учетом выполнения связки из пяти сложнейших трюков — чуть больше 20 секунд. При этом трюк можно изменить уже в воздухе или на джиббинговой фигуре. В классических видах спорта такой свободы, да еще и в сочетании со скоростью, не бывает — например, фигурист даже в произвольной программе выполняет заранее придуманную хореографом последовательность движений. ■

Кто на новенького

Какие соревнования добавлены в программу зимних Олимпийских игр в 2014 году, кроме слоупстайла для бордеров:

- командный параллельный слалом, сноуборд;
- слоупстайл, горные лыжи;
- хавпайп, горные лыжи;
- командные соревнования в фигурном катании;
- эстафета в санном спорте;
- смешанная эстафета в биатлоне.

Подробнее об этих соревнованиях читай в нашем специальном олимпийском номере, который выйдет в феврале 2014 года.

flydubai Бізнес-клас
відтепер в Україні.

Наш новий сервіс бізнес-класу відтепер доступний в Україні. Отже, плануючи подорож з Києва, Донецька або Харкова в Дубай, бронюйте квитки бізнес-класу та отримайте насолоду від виключно зручних сидінь, гарного харчування, захоплюючих розваг та вишуканих послуг на борту. Запрошуємо до бізнес-класу.

flydubai.com/ru/business/

flydubai • **готовий** для бізнесу.

16 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ СЕКС ЕЩЕ ЛУЧШЕ

ТЫ УВЕРЕН, ЧТО В ПОСТЕЛИ ВЫКЛАДЫВАЕШЬСЯ НА ВСЕ 100%. ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ХОРОШ КАК НИКТО. УВЕРЕН? ТОЧНО?

ТЕКСТ: ДЖЕММА АСКХЭМ

СЕЙЧАС МЫ ЭТО ПРОВЕРИМ. Как ты (наверное) знаешь, быть богом секса — это лишь отчасти про твою красоту и энергию. Главный же секрет успеха — техника, техника и еще раз техника (и мы не о вибраторах, если что).

Просто проверь себя с помощью нашего теста. Посоветовавшись с целым ворохом экспертов, мы отобрали случайным образом 16 советов по технике обольщения и последующего использования женщины. Прочти их и поставь галочку рядом с теми приемами, которые ты используешь. А в конце испытания мы с тобой посчитаем результаты.

01 ПИШИ ЭРОТИЧЕСКИЕ СМС

Тебе всегда казалось, что сексуальности во всех этих “грязных” сообщениях не больше, чем в обжиманиях в пальто? Но речь не о тебе: твою подругу можно не на шутку взволновать, просто тыкая пальцем в телефон, утверждают исследования, опубликованные в журнале Archives of Sexual Behavior. Вспомни ваш последний секс, который состоялся по ее инициативе, чем она пахла и что делала, и с явным удовольствием опиши это в СМС. И немедленно выезжай к ней: девушка уже готова.

02 Нападай из-за угла

“Не стоит недооценивать элемент неожиданности. Это не значит, что нужно врываться на кухню голым, пока твоя подруга перемывает посуду. Но можно накинуться на нее, когда она только вышла из душа. Она расслаблена и податлива, горячая вода сделала ее кожу более чувствительной, — просвещает Кэти К., режиссер Playboy TV. — Прижми ее к стене, расцелуй, а дальше по обстоятельствам. Внезапность освежит ощущения”.

03 Спроси, понравилось ли ей

Один раз. И только один — этого хватит. Будешь повторять — она решит, что ты не уверен в своих силах. Ты же не хочешь выглядеть испуганным школяром, верно?

PLUS
INTERTOP

Timberland®

EST. 1973

BEST THEN. BETTER NOW.

INTERTOP.UA/BRANDS/TIMBERLAND

Timberland® are trademarks of TBL Licensing LLC or its affiliates. © 2013 TBL Licensing LLC. All rights reserved. Timberland є торговою маркою ТБЛ Ліцензування ТОВ або його філій. © 2013 ТБЛ Ліцензування ТОВ. Усі права захищені. Крім того, Липшутер. Засновано 1973.

16 способов сделать секс еще лучше

04 Используй руки

73% женщин для достижения оргазма требуется стимуляция клитора. Потому так хороша поза "женщина сверху" — в ней подруга сама контролирует, чем и как о тебя потереться. Но если девушка устала скакать на тебе, возьми успех в свои руки. К примеру, переверни партнершу на живот, войди в нее сзади. А руку тем временем просунь под девушку, нащупай клитор — и действуй, пока не устанешь.

05 Дай ей взглянуть на себя по-новому

Твой союзник — зеркало. Подведи к нему подругу, встань позади нее и медленно раздевай, не забывая целовать в шею. Женщины возбуждаются от сексуальных зрелищ не меньше тебя (что бы они на этот счет ни говорили). А если в центре образа она сама, это заведет ее даже больше, чем все твои любимые ролики с YouPorn.

06 Не зацикливайся на чем-то одном

Даже если это была ее идея. "Любая женщина рада рассказать партнеру, чего именно ей бы хотелось. Но зачастую парни берутся выполнять желания подруги слишком рьяно. "О, она сказала, что ей это нравится, пожалуй, буду делать так всегда", — передразнивает секс-терапевт Виктория Уилсон. — Если она призналась, что возбуждается, когда ты прикусываешь мочку ее уха, это совсем не значит, что ты должен начинать с этого каждый ваш секс и месяц спустя. Все хорошо, пока ново. Никто не запомнит музыканта, написавшего только один хит. Экспериментируй — и расспроси, что ей нравится еще".

07 Освежи ее воспоминания

Хороший способ взбодрить сбившийся на однообразие секс — напомнить ей, с чего все начиналось. Брызни на постельное белье тем парфюмом, которым ты пользовался в период вашего знакомства. Запахи вызывают чувственные воспоминания — она вспомнит, почему ты ей приглянулся. Но учти, что у женщин более тонкое, чем у тебя, обоняние (если твоя подруга не курит, конечно): не нужно выливать на простыни половину флакона. Аромат едва ощущается? Этого достаточно.

08 Кое-что новое о точке G

Сложи кисть в форме буквы С, с большим пальцем внизу (как будто ты поднял стакан и наклонил его на 90 градусов вбок), и вводи его (большой палец) в партнершу. Почему большой, а не средний или безымянный? Потому что он большой. "Точка G не в буквальном смысле "точка". Это область, и тебе нужно стимулировать ее целиком", — объясняет секс-терапевт Иэн Кернер. Надавливай им в течение 1–2 секунд, затем отпускай и снова надавливай. В отличие от клитора, чувствительного к трениям, точка G любит прямое давление.

09 Используй боковые стороны языка

"Или его нижнюю часть — во время орального секса, разумеется. Это сильно возбуждает", — подсказывает Эмили Дабберли, основательница популярного сайта о сексе для женщин cliterati.co.uk.

10 Следуй правилу десяти

Ты, должно быть, слышал, что наиболее чувствительны первые 1–2 см ее вагины. Так удели им должное внимание — делай один глубокий толчок пенисом на девять неглубоких.

11 Два лучше, чем один

Ты не поверишь: исследователь вопросов секса, профессор Джульет Рихтерс выяснила, что каждая вторая женщина регулярно просит партнера закончить уже с оральными (или мануальными) ласками, потому что они слишком затянулись (кому это вообще было надо, спрашивается). Так совмести в следующий раз эти два занятия, чтобы не терять драгоценное время. К примеру, войди в нее средним и указательным пальцами, при этом попеременно лаская клитор то большим пальцем, то языком.

12 Спи на животе

И подругу свою убеди. Журнал Dreaming опубликовал исследование, согласно которому спящие на животе люди чаще видят эротические сны. Так что твои шансы быть разбуженным среди ночи с требованием повторить то, что ты делал вечером, увеличиваются. Выспишься в другой раз.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

13 Продержись дольше

Статистика неумолима: 3–7 минут фрикций, и среднестатистический мужчина готов отвернуться и заснуть. Таким результатом женщины в курилках не хвастаются, чтоб ты знал. Как поступить? В позе "она на спине, ты сверху/перед ней" направляй усилия в область ее точки G и старайся двигать тазом не только вперед-назад, но и вверх-вниз. Такая аэробика заставит сжаться твою уретру, и ты продержишься дольше.

15 Сконцентрируйся

Ты наслышан, насколько сложен женский организм. Вот еще одна сложность: ее оргазм может оборваться, уже начавшись. Ужас, правда? Так что если видишь, что твоя партнерша уже почти-почти, просто продолжай делать то, что делаешь, не останавливайся. Исключение одно — если она сама начала менять положение тела во время куннилингуса. В таком случае положись на нее, эту дорогу она точно знает.

14

ПОПРОБУЙ ПО-РАЗНОМУ

Методично махать языком вверх-вниз — много ума не надо. "Не надо облизывать клитор, как будто это конверт, который ты собрался запечатать. Двигай языком и слева направо, и круговыми движениями, — подсказывает секс-консультант Юта Демонтис, — нервные окончания распределены по клитору неравномерно, и ты не поймешь, как лучше, пока не попробуешь зайти со всех сторон".

ПОДСЧИТАЕМ

12–16 ГАЛОЧЕК

Ты либо врешь, либо работаешь в журнале Men's Health. В любом случае следует помнить, что секс — это не спортивная гимнастика. И составлять свое выступление только из обязательных, одобренных наукой приемчиков — наверное, это скучно.

5–11 ГАЛОЧЕК

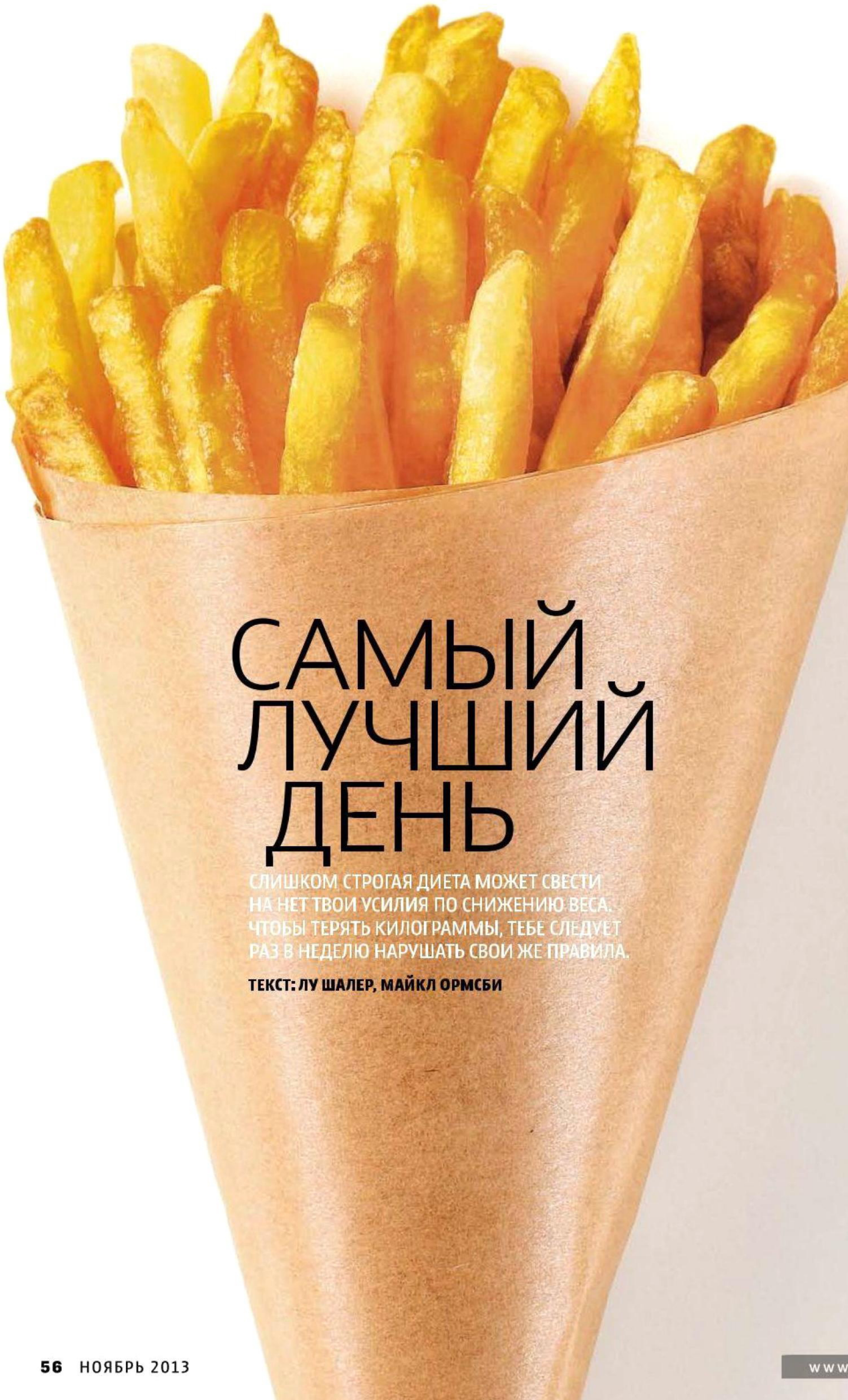
Что ж, ты молодец. Но ты же знаешь: как бы ты ни был хорош, а свой репертуар следует обновлять. Попробуй что-нибудь из тех пунктов, напротив которых ты не поставил птичку.

0–4 ГАЛОЧКИ

В девятом классе ты, обмирая от страха, неопытности и вожделения, так представлял себе первый секс: зажмурюсь, поцелую, а потом оно как-нибудь само пойдет. Природа свое возьмет. Так вот, пора уже отходить от этой схемы — прочти наш текст еще раз и поставь крестики напротив приемов, которые ты планируешь применить в ближайшее же время.

16 Комбинируй

Знаешь, есть шутка, что мужчины всегда смотрят порно с середины, не отвлекаясь на завязку? Так вот, у женщин и здесь все по-другому. Пытливые ученые из Университета Индианы выяснили: вероятность женского оргазма многократно возрастает, если секс состоял из 4–5 действий. "Это секс или чертов театр?!" — воскликнешь ты. Ну что делать, ты-то точно закончишь — постарайся и для нее. "Для начала опиши подруге, что ты собираешься с ней делать. Например, возьмешь ее прямо сейчас, вот на этом столе, — рекомендует Демонтис, — затем начни с оральных ласк и не забывай подключить к действу руки. Как закончите со вступлением — используй как минимум одну позу, в которой вы смотрите друг другу в глаза, и еще одну со стимуляцией клитора". Кстати, миссионерскую позицию можно сделать интереснее, если она сведет ноги вместе уже после того, как ты вошел. Этот прием увеличит трение и, как следствие, чувствительность у вас обоих. Ничего не натрешь, обещаем. ■



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

СЛИШКОМ СТРОГАЯ ДИЕТА МОЖЕТ СВЕСТИ НА НЕТ ТВОИ УСИЛИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА. ЧТОБЫ ТЕРЯТЬ КИЛОГРАММЫ, ТЕБЕ СЛЕДУЕТ РАЗ В НЕДЕЛЮ НАРУШАТЬ СВОИ ЖЕ ПРАВИЛА.

ТЕКСТ: ЛУ ШАЛЕР, МАЙКЛ ОРМСБИ

ВСЕ ЗНАЮТ, КАК ХУДЕТЬ. Надо меньше есть, больше двигаться и купить себе новые штаны. Мало кто обращает внимание на нюансы. На такой, к примеру: чем больше ты сбрасываешь, тем больше твой организм жаднича-ет — метаболизм замедляется, чувство голода обостряется. Никто не хочет терять заначки, даже если это всего лишь раздувшиеся жировые клетки. Именно поэтому большинство "заходов на диету", стартовавших в новогоднюю ночь, тонут в кружке пива уже на майские, если не раньше.

Но с другой стороны, почему первый же проступок — это провал всей диеты? Что страшного-то? Это отбросит тебя всего на день-два назад. На самом деле некоторые диетологи полагают, что правильная программа по снижению веса должна оставлять пространство для маневра. А именно: ты просто обязан допускать контролируемые перерывы в самоистязании.

Один из самых популярных методов похудения в США сейчас — программа Body for Life ("Тело для жизни"). Ее автор Билл Филлипс, в частности, советует своим последователям придерживаться строгой дисты (много белка, мало жиров и т.д.) шесть дней в неделю. А седьмой использовать как "свободный день", когда можно есть все что угодно: пиццу, оладьи, бигмак или даже парочку на обед — на твой выбор. Эта "разгрузка" убедит твой организм, что голодные времена еще не наступили и сохранять внутренний жир любыми способами нет необходимости. Но еще важнее психологическое влияние таких перерывов. Если ты впадешь в депрессию от посдания брокколи,

ФОТО: GETTY/FOTOBANK/LEGION-MEDIA

LONG BOXERS
atlantic®
www.atlantic.in.ua

это не поможет тебе дотянуть до заветного уровня.

"Тебе не следует принимать правила, которые ты не сможешь соблюдать", — говорит Филлипс. 80% толстяков, которые сбросили хотя бы 10% по принципу "подохну от овощей, но своего добьюсь", возвращают себе потерянные кило в течение года. Кто гарантирует тебе, что ты попадешь в остальные 20% (если, конечно, ты не сделан из стали)?

Программу "Тело для жизни" в течение 12 недель проверяли на добровольцах ученые из колледжа Скидмор (США). Даже с учетом тех 12 дней, когда можно было есть все что угодно, средний суточный объем калорий участника теста к концу испытаний снизился на 29%, а вес — на 5,5 кг. И вот любопытное наблюдение: если в начале программы все испытатели с особым рвением использовали весь "жирный" день, то в ходе третьего месяца многие уже ограничивались одним преступным обедом или даже просто греховным десертиком. Хочешь повторить их успех? Тогда читай наш F.A.Q. по дискретному похудению.

1. Кому нужно нарушать?

Если ты самый настоящий жирдяй, да еще и худеешь только методом ограничений в еде, все эти разговоры не про тебя. Что значит "настоящий"? Твой вес — под 100 кг, а объем талии превышает 90 см. Это знак, что ты нарушал уже достаточно. Придется потерпеть.

А более всего перерывы нужны парням, которые проводят изнурительные тренировки в качалке, сидя на диете. Без поблажек организм таких клиентов неминуемо взбунтуется — как мы уже говорили, он поймет, что наступили тяжелые времена и надо спасаться.

"Многие диеты предполагают резкое сокращение потребления углеводов и жиров", — поясняет диетолог, советник Men's Health по вопросам питания Алан Арагон. Мало жиров (в особенности насыщенных) означает падение уровня тестостерона — ты будешь вялый, а мышцы не будут расти. Мало углеводов — хуже вырабатываются гормоны щитовидной железы, что замедляет процесс избавления от жира. Ну и кроме того, уровень лептина (гормона, регулирующего чувство насыщения) начнет падать, а уровень грелина (его антипода, обеспечивающего чувство голода) — расти.

Запланированное нарушение диеты может вернуть все гормоны на оптимальный уровень и временно поддержать твой метаболизм. Но вот что важно: "нарушение" не значит смертельное переедание. Сложный способ проконтролировать объемы поглощаемого таков: а) высчитай объем калорий, которые расходуешь в течение недели; б) построй свой план питания так, чтобы (даже с учетом регулярных нарушений режима) за неделю ты все равно тратил бы больше энергии, чем потреблял.

2. Какую еду лучше выбирать для "жирных" дней?

Чего нет в твоей диете — то и ешь в свой единственный выходной, советует Арагон. Если ты сократил прием жиров — налегай на моцареллу, хороший стейк, чизкейк. Если сел на низкоуглеводную диету, в твою тарелку приглашаются макароны и жареная картошка.

Но все это не имеет значения, если тебе хочется чего-то конкретного. "Бывает так, что вожделенная шоколадка начинает сниться тебе каждую ночь, — явно со знанием дела рассуждает Арагон. — Это никуда не годится — куда полезнее будет съесть чертову шоколадку. Иначе в какой-то момент она полностью завладеет твоим сознанием, парализует волю, и тогда одной плиткой ты не обойдешься". Другими словами: главное, чтобы ты получал от греховного дня настоящее удовольствие.

ПОЕШЬ НА НОЧЬ!

Поесть перед сном — не только плохо, но и хорошо.

БОЛЬШЕ МУСКУЛОВ

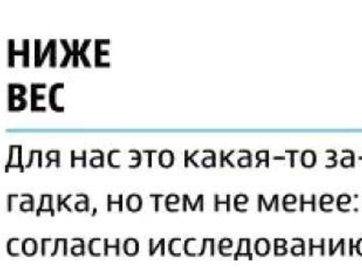
Исследование, опубликованное в журнале Medicine & Science in Sports & Exercise, доказывает: употребление казеина (основной белок, содержащийся в молоке и молочных продуктах) после вечерней тренировки за 30 минут до сна увеличивает синтез белка в организме мужчин.

ЛУЧШЕ МЕТАБОЛИЗМ

Исследование Университета штата Флорида показало: если тренированный мужчина съест скромную закуску (150 ккал, белок или углеводы) перед сном или прямо посреди ночи, то его метаболизм с утра будет выше, чем если бы он лег спать натощак.

МЕНЬШЕ ГОЛОДА

Перекус перед сном снижает чувство голода с утра и помогает с меньшими мучениями пережить голод между приемами пищи в течение всего следующего дня. Что это будет за перекус, для этого пункта не так важно, но (см. п. 1 и п. 2) пусть все же это будет белок.



НИЖЕ ВЕС

Для нас это какая-то загадка, но тем не менее: согласно исследованию Wayne State University, худеющие, которые на ночь едят немного хлопьев для завтрака (видимо, чтобы голод не мешал им спать), сбрасывают в среднем 1 кг за месяц. Люди с той же диетой, но не отведавшие хлопьев перед сном, — только 0,5 кг.

3. Когда лучше всего нарушать?

На первый взгляд, для диетической анархии больше всего подходят выходные. Но это опасное время, легко скатиться к неконтролируемому обжорству в течение целого дня. Лучше побалуй себя в будний день накануне самой тяжелой тренировки — дополнительные калории плюс твое хорошее настроение сделают ее более продуктивной.

А если ты планируешь согрешить лишь одним приемом пищи, то пусть это будет ужин дома (его проще всего контролировать — как по объемам, так и по составу блюд). И длиться он должен не более 45 минут от первого движения вилкой до последней сытой отрыжки.

4. Как часто следует нарушать?

Билл Филлипс, как мы уже говорили, рекомендует один свободный день в неделю. Наш советник, диетолог Алан Арагон, более гибок: он просит своих клиентов соблюдать диету 90% времени, оставляя 10% калорий на нарушения. Есть три варианта:

А. Одно серьезное нарушение в неделю — 2000–3000 калорий отменной низкокачественной пищи.

Б. Два нарушения в неделю по 1000–1500 калорий.

В. Один небольшой грех каждый день.

“Большинству парней достаточно 200–300 калорий, чтобы перевести дух”, — говорит Арагон, добавляя, что это самый популярный вариант.

Профессор колледжа Скидмор Пол Арчьеро (тот самый, который руководил полевыми испытаниями программы “Тело для жизни”) согласен, что надо ограничивать не время, а объемы: он разрешает худеющим под его командованием 15% “свободных” калорий: “Большинство растягивают эти 15% на неделю. Нарушения становятся вкраплениями в полезную еду. Это очень эффективный способ сидеть на диете”.

Итак, повторим напоследок: вполне нормально баловать себя время от времени или даже каждый день, если на то есть желание. В конце концов, так ты не нарушаешь диету — это твоя диета и есть. ■

Промо

ФАРШ-МАШИНА

Что общего у говядины, телятины, свинины, баранины, курятины и индюшатины? С точки зрения завсегдатая спортзала, не чуждого гастрономическим радостям, все эти виды мяса вкусны, богаты белком и другими нелишними для мышцестроения материалами. А с точки зрения новейшей высокопроизводительной мясорубки **Philips Avance HR2733** все они отлично подходят для того, чтобы быть перемолотыми в нежный сочный фарш в ее стальном чреве для последующего перевоплощения в невероятное множество разнообразных блюд. Фрикадельки, тефтели, мусака, котлеты, люля-кебаб, сосиски, колбаски, паштеты, зразы, пельмени, бургеры, голубцы, фаршированные овощи, чебуреки, пирожки, пироги, спагетти болоньезе, лазанья... Да хоть макароны по-флотски — разнообразию твоего меню можно будет только позавидовать. Конечно, если тебе поможет мясорубка **Philips Avance HR2733** — мощная, надежная и функциональная. Мощность 800 Вт (2000 Вт при блокировке мотора) обеспечит стабильную подачу ингредиентов и обработку до 4,5 килограммов мяса в минуту, размыкатель электрической цепи с функцией сброса защитит мотор, а автоподача продуктов — твои пальцы. Три решетки для фарша (3, 5 и 8 мм), насадки для кеббе и колбасок, насадки для нарезки и шинковки — **Philips Avance** исполнит любой твой кулинарный каприз. Ты только успевай перерабатывать калории!

ЧУДОВИЩНАЯ РАБОТО-СПОСОБНОСТЬ

ТРУДОГОЛИЗМ — СЕРЬЕЗНАЯ БОЛЕЗНЬ. СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И НЕ ПОТЕРЯТЬ В ЗАРПЛАТЕ — ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЕГКИХ. НО МЫ ПОДГОТОВИЛИ ТЕБЕ РЕЦЕПТЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ.

ТЕКСТ: ГИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS (США)

МЕНЯ ЗОВУТ ГИЛ ШВАРЦ, И Я ТРУДОГОЛИК. Работа для меня — наркотик, и, как полагается сильному наркотику, она меня уничтожает. За обедом я просматриваю рабочую почту в смартфоне. Ночью, просыпаясь рядом с женой, думаю о графиках продаж за лето. Спроси, когда я последний раз занимался сексом, — не вспомню. Какую радость приносят еда, напитки, дети? Понятия не имею. Зато я не могу жить без стресса и стремлюсь все контролировать. Впереди маячит смерть от переутомления, так что мне надо срочно спасаться. Курс лечения, который я сформулировал, поговорив с врачами, должен помочь. Тут, заметь, всего девять пунктов. Будем честны: ну у кого найдется время на 12?

ШАГ 1 ПРИЗНАЙ, ЧТО РАБОТА УБИВАЕТ ТЕБЯ

Тяжело, да. Сам знаешь, начальство платит нам кучу денег, поощряет зависимость. А еще все вокруг считают, что умение работать, пока не упадешь лицом в ежедневник, — качество, которому нужно завидовать. Особенно если ты — менеджер среднего звена. Ты хочешь, чтобы тебя повысили, и поэтому будешь вкалывать, пока инсульт не хватит тебя прямо во время совещания по продвижению бренда. Нормальный вариант?

ШАГ 2 ПРЕДСТАВЬ, ЧТО В ЖИЗНИ ЕСТЬ ВЕЩИ ВАЖНЕЕ

Недавно я понял, что в который раз пропускаю день рождения ребенка. Потому что собрание по объему годовых продаж принято устраивать в последние выходные июня — как раз в конце этого месяца и родился мой сын. Какого черта ты опять проводишь выходные у компьютера, когда все остальные — на пляже, в лесу или просто гуляют? Сколько бы миллионов ты ни заработал, на них не купишь вторую жизнь, а первую ты уже почти просрал. Хотя это не значит, что нужно все бросить и пропустить встречу по оптимизации прибыли в среду. Я подскажу, что делать: научись руководить, делегировать ответственность и загружать работой других. Мысли стратегически, а сам хватай пальто и уходи пораньше с работы.

ШАГ 3 ПРИМИ КАК ФАКТ — ТЫ НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЕ НА СВЕТЕ

Мы, трудоголики, хотим, чтобы все вокруг было сделано идеально. Поэтому мы пытаемся контролировать все, до чего можем дотянуться. Но это бесконечный процесс: ты видишь проблему, разбираешься с ней, тут же наготове другая. Ты похож на собаку, которая охотится за своим хвостом, — довольно бессмысленная картина, если вдуматься.

ШАГ 4 ПОЙМИ, ЧТО РАБОТА — ЭТО СПОСОБ ЗАСЛОНИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Недавно я провел эксперимент. Выключил телефон и сел на скамейку во дворе. Это были самые длинные два часа в жизни. Никто не пытался выяс-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

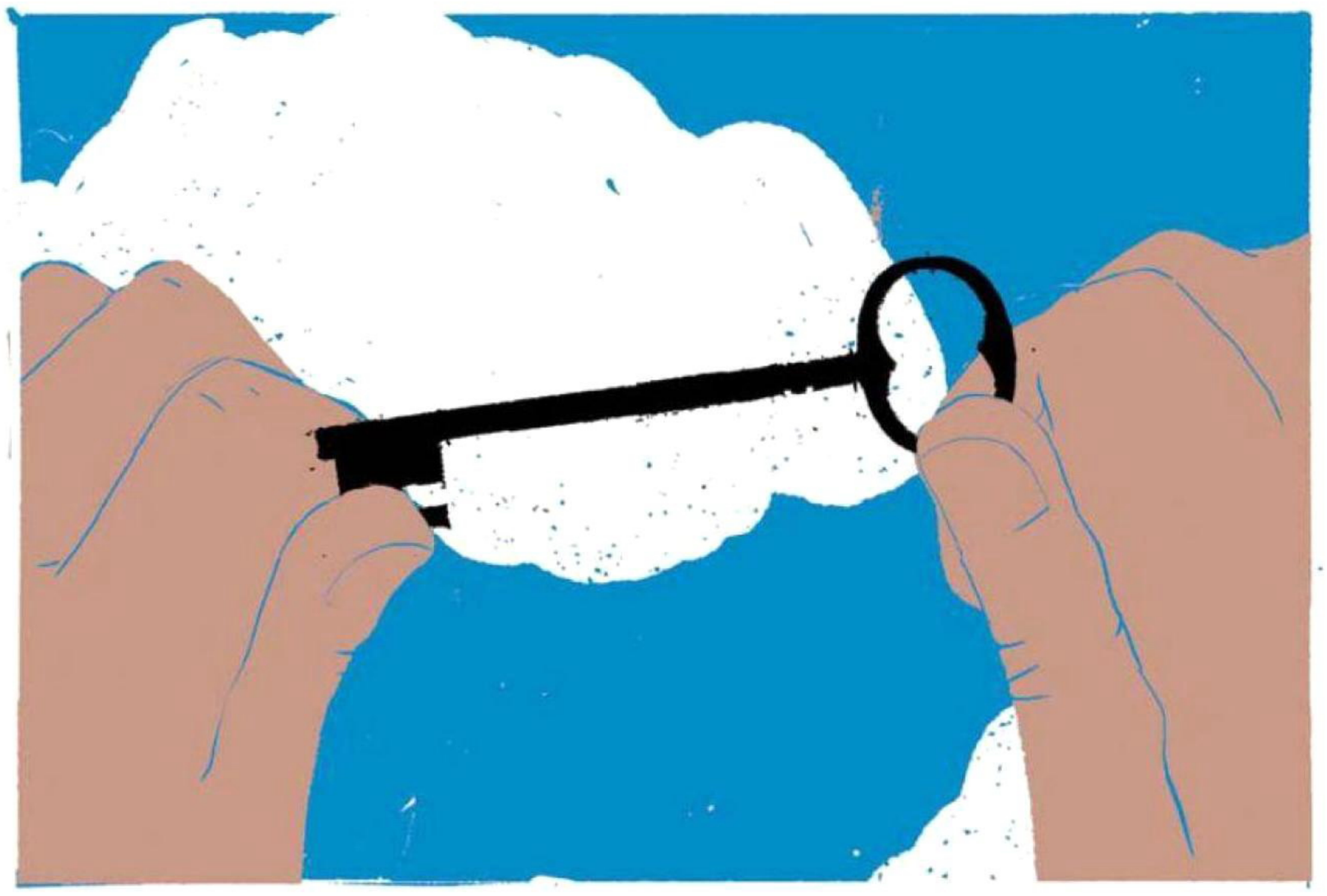
нить подробности о сделке с активами. Никого не надо было распекать за плохо сделанную работу. Так что в голову тут же полезли ненужные мысли: а тем ли я занимаюсь, а хороший ли я отец и все такое. Честно, думал, что сойду с ума. Я понял, что где-то глубоко внутри себя я сломлен и использую работу, чтобы залатать эту зияющую дыру. Что ж, психологи уже давно отметили, что трудоголизм есть способ отгородиться от того, чего ты боишься в жизни. Например, от неумения общаться с людьми и выстраивать отношения.

ШАГ 5 НАЙДИ ЧТО-ТО ТАКОЕ ЖЕ ПОЛЕЗНОЕ, ВО ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ ПОГРУЗИТЬСЯ, КАК В РАБОТУ

Кто-то покупает велосипед за 30 тысяч гривен, надевает шлем и крутит педали шесть часов — становится выносливым, как олимпийский чемпион. Еще варианты — овладеть всеми нюансами строительства загородного дома или начать помогать детям Африки (но с последним будь осторожен, я не раз видел, как трудоголики превращаются из зацикленных бизнесменов в маниакальных филантропов).

ШАГ 6 ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ЛЮДЕЙ, ПРО КОТОРЫХ ТЫ ЗАБЫЛ, ПОКА РАБОТАЛ

Поиграй с ребенком в смурфов, своди жену в ресторан. И загляни к родителям — поговори, наконец, с отцом, он второй год ждет момента обсудить с тобой кадровый резерв "Арсенала".



ШАГ 7 ...НО НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ТАК ТЫ ВСЕ БЫСТРО ИСПРАВИШЬ

Важный момент: ты общаешься со своими близкими не затем, чтобы почувствовать, какой ты хороший. Тебе нужно просто признать свои ошибки перед ними. Если сомневаешься, что сможешь повести себя правильно, — просто молчи и сиди дома, прочувствуй, как мерзко ты себя вел.

ШАГ 8 НАЙДИ ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ ТАКОЕ ЖЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, КАК РАБОТА

Пожалуй, это самое трудное. Я, например, еще не созрел. Даже не знаю, как подступиться. Но верю, что когда-нибудь увижу рассвет, который вызовет у меня такое же восхитительное чувство, как закрытие сложной сделки по слиянию активов. Очень надеюсь на это. Ну прямо всем сердцем.

ШАГ 9 ПЕРЕДАЙ ЭТОТ КУРС ЛЕЧЕНИЯ СВОИМ ДРУЗЬЯМ-ТРУДОГОЛИКАМ

Именно это я делаю сейчас — прошу тебя сесть, сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Попробуй разглядеть свое будущее за пеленой офисных дел. Сделай этот первый шаг. Но сначала проверь почту. Сам знаешь, тебе слишком много платят, чтобы можно было вот так сидеть и читать целый день журнал. ■

ЧЕМ ПЛАТЯТ ТРУДОГОЛИКАМ

Можно понять, как мы становимся роботами: "Тебя с детства воспитывают, что мужчина должен приносить деньги в дом. Понятно, что в итоге ты сутками пропадаешь на работе. Только и думаешь о том, как шагнуть на следующую ступень карьерной лестницы. А не помрешь ли ты в итоге?" — спрашивает нас Диана Фассель, автор книги "Заработавшиеся до смерти". Вот что тебя ждет, если продолжишь в том же духе.

1. **Сердечный приступ**
У мужчин, работающих 60 часов в неделю, вероятность сердечного приступа в два раза выше, чем у тех, кто трудится 40 часов (источник: Университет Кюсю в Фукуоке, Япония).

2. **Ожирение**
Журнал Harvard Business Review сообщает: половине трудоголиков не хватает физических нагрузок, а 2/3 испытывают недостаток сна. В итоге ты толстеешь. Так уж вышло: люди, которые спят меньше, едят тоже меньше, но все равно набирают больший вес, чем их коллеги, ведущие нормальную жизнь.

3. **Повышенное давление**
У людей, работающих сверх 50 часов в неделю, шанс иметь высокое давление на 29% больше, а это в свою очередь — серьезная угроза смерти от инсульта (источник: Университет Калифорнии, США).

4. **Развод**
Жены трудоголиков меньше привязаны к своим мужьям, чем супруги тех мужчин, которые относятся к работе спокойнее (источник: Университет Северной Каролины, США).

5. **Трудные дети**
Дети отцов-трудоголиков чаще страдают от депрессий и тревожности (источник: Университет Северной Каролины, США).

А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...В ОЗЕРЕ ЛОХ-НЕСС ВОДИТСЯ ПЛЕЗИОЗАВР

ПРИГОТОВЬСЯ, МН РАСКРЫВАЕТ ОЧЕРЕДНУЮ ТАЙНУ ВЕКА. В ЭТОТ РАЗ МЫ РЕШИЛИ ВЫВЕСТИ НА ЧИСТУЮ ВОДУ ЛОХ-НЕССКОЕ ЧУДОВИЩЕ — БОЛЬШОЕ, КАК ТРОЛЛЕЙБУС, И НЕУЛОВИМОЕ, КАК НЛО.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, КИРИЛЛ ТИЩЕНКО

КРАТКАЯ ВЕРСИЯ МИФА

В одноименном шотландском озере прячется кто-то крупный. При этом большинство очевидцев утверждает, что это чудовище похоже на древнего морского ящера плезиозавра, который должен был склеить ласты еще 65 млн лет назад. Что ж, давай рассмотрим многочисленные мифы об обитателе Лох-Несса и узнаем, что по этому поводу думает наука.

МИФ №1

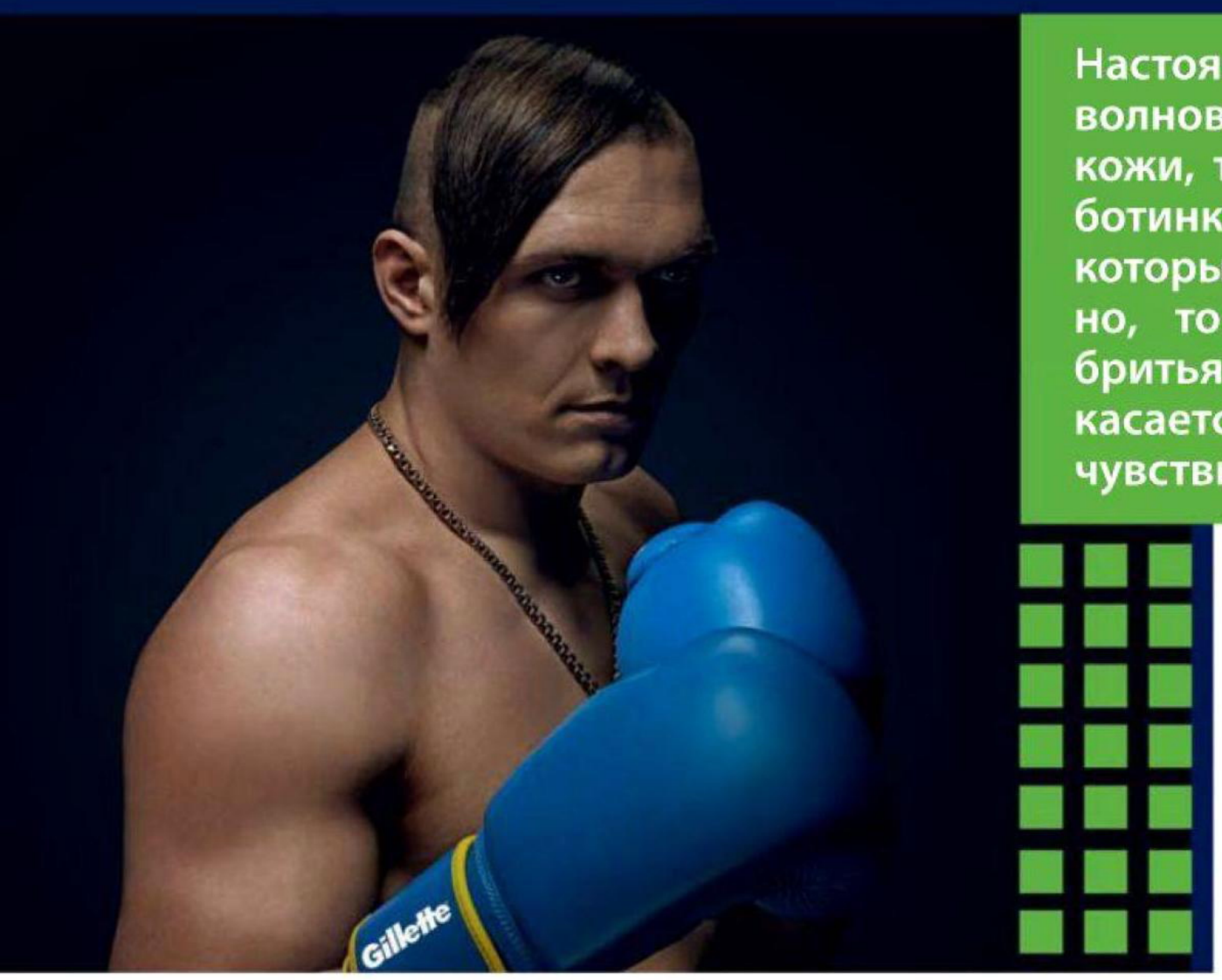
В Лох-Нессе нечисто еще с раннего Средневековья

Житие святого Колумбы, проповедовавшего христианство в Шотландии в VI веке, рассказывает: как-то раз в присутствии язычников-пиктов Колумба с помощью крестного знамения обратил в бегство некого "водяного монстра". После чего пикты, конечно же, поспешили принять христианство. Дело происходило на берегу вытекающей из озера Лох-Несс реки Несс.

НА САМОМ ДЕЛЕ По мнению шведского ученого Бенгта Сьоргена, "водяной монстр" попал в мифы о св. Колумбе из кельтских мифов о келпи — водяном духе, являющемся людям в образе лошади. В средневековых манускриптах вообще хватает всевозможных чудищ (в том числе и водных), которых побеждают святые, — так новая христианская мифология адаптировала старую языческую. Но значит ли это, что мы должны верить: в лесах под Киевом до сих пор можно встретить Соловья-разбойника?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН. ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



Настоящего мужчину не должна волновать чувствительность его кожи, так же, как его не беспокоят ботинки, которые жмут, и зонты, которые протекают… А если серьезно, то раздражение кожи после бритья – это проблема, которая касается многих и далеко не самых чувствительных мужчин.

Александр Усик – знаменитый боксер и олимпийский чемпион – как раз является одним из тех парней, которых сложно назвать чувствительными. Он прослыл спортсменом, который делает мечту реальностью.

Александр не считает себя воином, он спортсмен. Заниматься спортом, решать споры в честном поединке, а не воевать с оружием в руках – таким образом показывать свою силу.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?

1. **Стресс – это фактор, чаще всего влияющий на возникновение чувствительности кожи (61%).**
2. **Факторы окружающей среды – это вторая по величине причина (59%); среди них воздействие ультрафиолетового излучения, низких температур и ветра.**
3. **91% дерматологов полагают, что средства для бритья очень важны для мужчин с чувствительной кожей.***

* Данные исследования, проведенного на ежегодном собрании EADV (Европейской академии дерматологии и венерологии). В исследовании принимал участие 1531 дерматолог, посетивший стенд P&G. Декабрь 2012 г.

И стратегия настоящего чемпиона – выбрать правильного партнера. «Хочешь быть лучшим – работай с лучшими!» Именно так возникло партнерство с Gillette.

Спортсмену важно хорошо выглядеть, тем более если его знает вся страна. А кроме того, гладко выбритое лицо – это одно из обязательных требований, которое предъявляется ко всем боксерам перед выходом на ринг.

«Если ты человек публичный – постоянные встречи, интервью, передачи – нужно соответственно выглядеть. Прийти на встречу побритым – это правильно, это культурно, это по-мужски», – говорит о бритье Александр.

Каждодневное бритье доставляет дискомфорт многим мужчинам независимо от сферы их деятельности. Для себя эту проблему Александр решил с помощью новой революционной бритвенной системы Gillette Fusion ProGlide SilverTouch.

АЛЕКСАНДР УСИК,
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО БОКСУ:

«Каждое утро сотни мужчин после бритья видят на своей коже раздражение и покраснение. И в большинстве случаев они просто закрывают на это глаза – они же мужчины, а мужчины не чувствительны к боли, раздражениям и сантиментам. А ведь именно во время бритья можно и нужно заботиться о коже!»

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

- Прошедшая клинические испытания, инновационная бритвенная система Gillette Fusion ProGlide SilverTouch делает бритье комфортным даже для мужчин с чувствительной кожей. Ведь теперь ее лезвия еще тоньше, чем человеческий волос. Это самые тонкие* лезвия от Gillette с улучшенным покрытием против трения.
- Идеальным дополнением к бритве станет новый гель Gillette Fusion ProGlide Sensitive. Его формула не содержит искусственных отдушек и красителей; эффективно смягчает щетину, увлажняет кожу и защищает ее во время бритья.
- Гель и бритва Gillette Fusion ProGlide одобрены и рекомендованы для мужчин с чувствительной кожей дерматологами США.**

* Первые лезвия в кассетах Fusion ProGlide тоньше, чем лезвия Fusion.

** По результатам независимого опроса 335 дерматологов США в ноябре 2011 г.

...в озере Лох-Несс водится плезиозавр

КТО, ЕСЛИ НЕ ДРЕВНИЙ ЯЩЕР

Наука не исключает, что в Лох-Нессе все же водится некое крупное животное — по крайней мере пока не доказано обратное. Ученые предложили несколько кандидатур на роль Несси, впрочем, тут же и забраковали их.

СОВРЕМЕННЫЙ ЯЩЕР

Гребнистый (он же морской) крокодил

ЗА Встречаются экземпляры весом больше тонны и длиной под 7 м; способен преодолевать значительные расстояния по морю.

ПРОТИВ Крокодил хладнокровный, поэтому в прохладном Лох-Нессе не выжил бы.

МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ

Неизвестный науке вид семейства ластоногих

ЗА Морские котики и моржи комфортно чувствуют себя в холодной воде; Несси часто описывают как нечто среднее между плезиозавром и тюленем.

ПРОТИВ Ластоногие много времени проводят на поверхности воды или на суше, их бы давно рассмотрели и запечатлели исследователи.

РЫБА

Атлантический осетр

ЗА Это очень крупная рыба длиной до 6 м и весом до 400 кг; предпочитает держаться у дна водоема, но иногда поднимается на поверхность; водится в Северном море.

ПРОТИВ Крупные экземпляры, которые подходят под описание Несси, встречаются крайне редко; подолгу в пресноводных водоемах осетр обычно не живет.

МИФ №2

Полно людей, которые видели чудище своими глазами

22 июля 1933 года некий Джордж Спайсер во время прогулки вокруг Лох-Несса наблюдал "существо, внешность которого более всего подходила под описание дракона или доисторического животного". После публикации в местном издании статьи об этом окрестных жителей словно прорвало: в редакции британских газет начали пачками поступать письма, рассказывающие о встрече с лох-несским монстром. Поток таких сообщений не иссякает и по сей день — за прошедшие десятилетия накопилось до 4 тысяч свидетельств прямого визуального контакта с Несси.

НА САМОМ ДЕЛЕ Существует как минимум два веских повода сомневаться в свидетельствах очевидцев:

1. Ученый-эколог Чарльз Пэкстон из Сент-Эндрюсского университета (Шотландия) провел статистическое исследование рассказов людей, которые видели Несси. Так вот: значительная часть историй о лох-несском чудовище исходит от владельцев кафе и отелей в окрестностях Лох-Несса или их родственников. То есть людей, которым миф о монстре приносит реальную прибыль в виде доходов от туристов.

2. В психологии есть понятие "парейдолия", то есть формирование иллюзорного образа на основе реального объекта — особенно если ты ожидаешь увидеть этот образ. Парейдолией, например, можно объяснить "лица" на Марсе и "лики" святых, которые религиозные люди регулярно обнаруживают в трещинах и пятнах причудливой формы на самых разных поверхностях. Специалисты телекомпании BBC, снимая фильм о Несси, наглядно доказали, что к таким иллюзиям склонны многие из тех, кто приезжает на озеро Лох-Несс в поисках чудовища. В озере утопили фрагмент обычного забора, а потом подняли его из воды на глазах у группы туристов. Когда "очевидцев" попросили изобразить увиденное, некоторые вместо прямоугольного предмета нарисовали нечто, напоминающее голову динозавра.

МИФ №3

Существуют фото- и видеопортреты Несси

Первая фотография лох-несского чудовища датируется 12 ноября 1933 года. В тот день местный житель Хью Грей успел щелкнуть затвором, заметив поднявшееся из воды "большое существо". На фото, по-хорошему, мы видим лишь фонтан брызг. Но некоторым удается разглядеть и хвост, и голову. С тех пор фотографии, а также кино- и видеосъемки Несси регулярно становятся достоянием общественности.

НА САМОМ ДЕЛЕ До сих пор нет ни одного ясного изображения лох-несского чудовища, подлинность которого была бы доказана. Все нечеткие, случайные съемки Несси страдают тем же недостатком, что и фотография Хью Грея: даже глубокая экспертиза не смогла убедительно выявить, монстр тут изображен или какая-то коряга. А веру в более-менее различимые снимки подрывают такие истории, как случай с т.н. фотографией хирурга (именно ее ты видел на предыдущей странице). Ее якобы сделал в 1934 году уважаемый лондонский врач Кеннет Уилсон. А в 1994-м один из участников этой аферы на смертном одре признался, что Несси для этой фотосессии они сделали из игрушечной подводной лодки и закрепленного на ней муляжа, имитирующего шею и голову плезиозавра.

МИФ №4

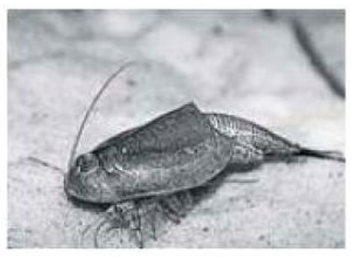
Несси — это плезиозавр

По крайней мере большинство очевидцев приводят приметы этого ископаемого ящера, жившего на Земле миллионы лет назад. А почему нет? В конце концов, водные жители мечехвосты, появившиеся 450 млн лет назад,

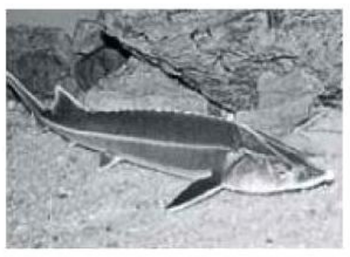
МЕЗОЗОЙ НА ДАЧЕ

Живые ископаемые

Хвощ
Возраст: 350 млн лет



Щитень (рачок)
Возраст: 230 млн лет



Осетр
Возраст: 150 млн лет

Пеликан
Возраст: 30 млн лет

Выхухоль
Возраст: 20 млн лет

до сих пор успешно бороздят моря Юго-Восточной Азии. А как не вспомнить кистеперую рыбу целаканта, якобы вымершую еще 7 млн лет назад? В 1938 году ее выловили живой и здоровой у южного побережья Африки.

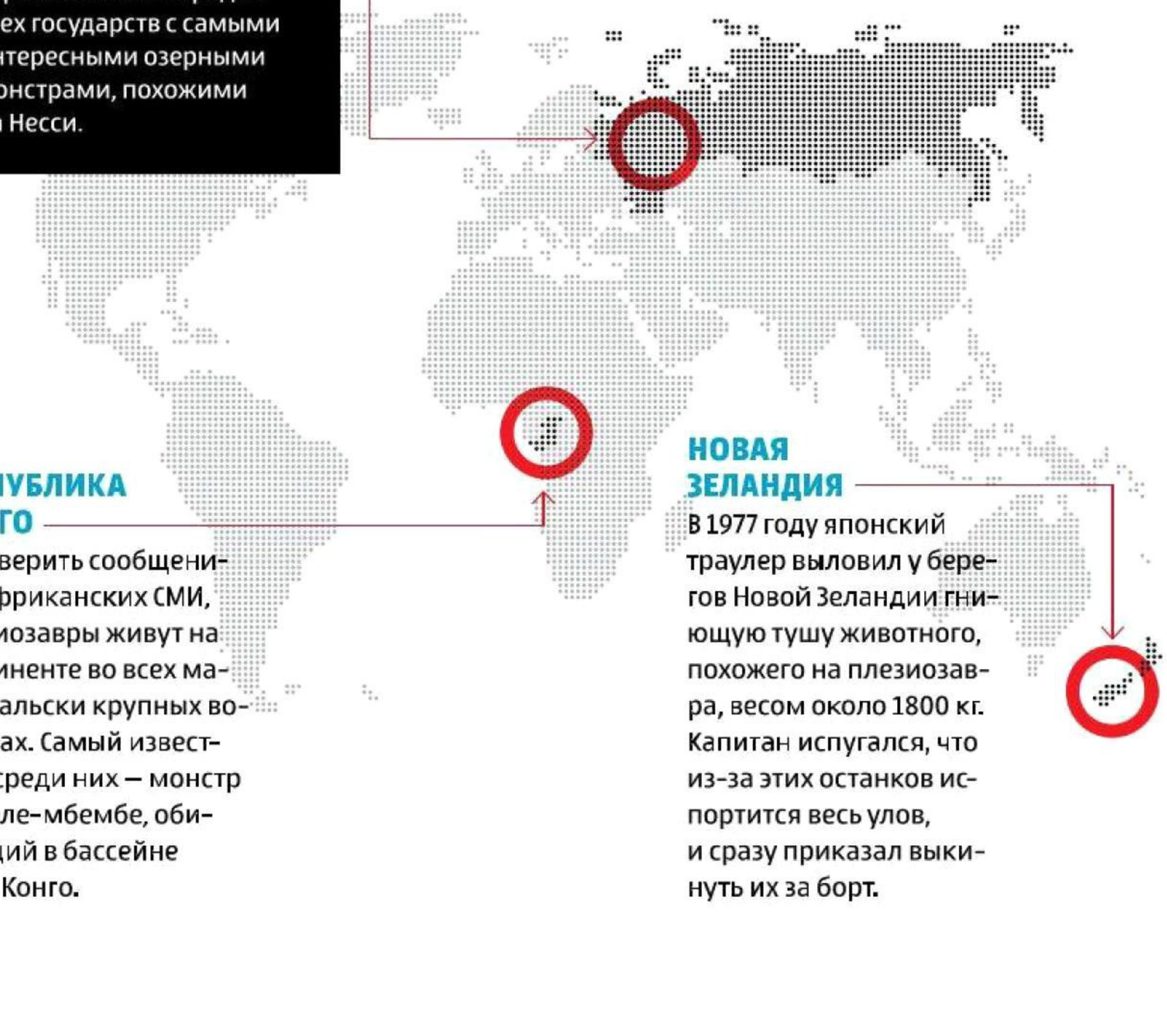
НА САМОМ ДЕЛЕ Держи два аргумента, которые хоронят шотландских плезиозавров:

1. Как вообще ископаемый ящер попал в это горное озеро? Еще 11,5 тысяч лет назад, в последний ледниковый период, знаменитый водоем представлял собой глыбу льда и, следовательно, не мог служить убежищем для плезиозавров. Сразу после того, как ледник растаял, Лох-Несс было холодным и безжизненным. Древний ящер быстро сдох бы в таком водоеме от бескормицы. А потом все Северное Шотландское нагорье, освободившись от ледникового щита, поднялось, и вход для крупных животных в озеро закрылся — сейчас с внешними водоемами Лох-Несс соединяет только река Несс, на которой есть пороги и даже водопады.

2. Науке неизвестно точно, сколько лет мог прожить средний плезиозавр, но вряд ли больше 50–100 лет. Следовательно, если нечто из Лох-Несса радует нас своими редкими появлениями аж с VI века, в озере должно обитать не одно существо, а целая колония — успешно воспроизводящаяся поколение за поколением. Между тем у биологов есть "правило 50": как только численность отдельной группы позвоночных снижается до 50 особей, спасти ее от вымирания может только чудо или пополнение извне. Смотрим на наш случай: расчеты Бедфордского океанографического института (Канада) показали, что в современном Лох-Нессе может прокормиться в лучшем случае не больше 10 животных весом около 1,5 тонн (столько весил 8-метровый плезиозавр, как раз такой попадался на глаза большинству "очевидцев"). ■

ГДЕ ЕЩЕ НА ЗЕМЛЕ ВИДЕЛИ ПЛЕЗИОЗАВРОВ

Держи наш хит-парад из трех государств с самыми интересными озерными монстрами, похожими на Несси.



РОССИЯ

В этой стране числится сразу три плезиозавра. Один якобы живет в Тверской области на дне озера Бросно, и еще два — в Якутии: в озерах Хайыр и Лабынкыр. Бросненский монстр знаменит тем, что, по легенде, испугал хана Батыя.

РЕСПУБЛИКА КОНГО

Если верить сообщениям африканских СМИ, плезиозавры живут на континенте во всех мало-мальски крупных водоемах. Самый известный среди них — монстр Мокеле-мбембе, обитающий в бассейне реки Конго.

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

В 1977 году японский траулер выловил у берегов Новой Зеландии гниющую тушу животного, похожего на плезиозавра, весом около 1800 кг. Капитан испугался, что из-за этих останков испортится весь улов, и сразу приказал выкинуть их за борт.

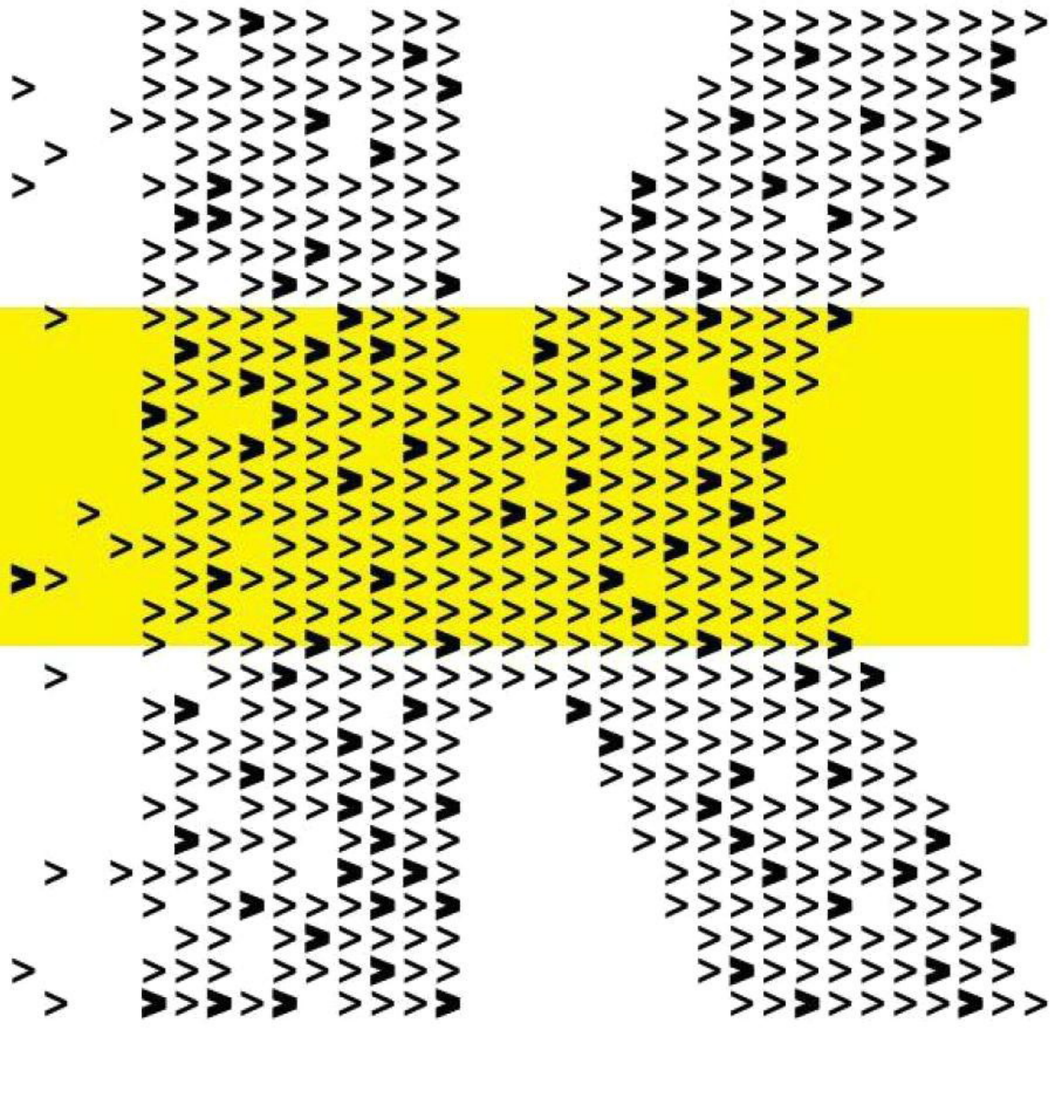
Реклама

СПАСИБО, КЭП!

Каждый из нас был на месте **Криса Пайна**, и не раз. Мы не о месте капитана звездолета “Энтерпрайз”, а о том, что предшествовало прославившей его роли в “Звездном пути”, – ситуации выбора. Однажды Крису пришлось решать: мечта или деньги; самоуважение или известность; ломиться в закрытую дверь или принять неожиданное предложение. А как поступил бы ты?

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФЕЙФЕР

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN, LEGION-MEDIA



Каждый человек, взрослея, переживает прощание с иллюзиями: папа — не самый сильный, "Динамо" — не всегда чемпион... Но в какой момент следует проститься с главной из своих иллюзий? С той, что ты вовсе не самый-самый (что бы там ни говорили родители) — по крайней мере в той сфере деятельности, которую ты себе выбрал.

Крису Пайну его бабушка — звезда Голливуда 40-х — долго внушала, что он просто создан для кино. И парень в итоге поверил: вместо того чтобы после университета пойти работать по специальности (учителем английского), стал бегать по пробам и просиживать штаны в очередях на прослушивания.

Иногда удача ускользала буквально из-под носа — он пробился на кастинг на главную роль в "Аватаре" к самому Кэмерону, но в самый ответственный момент занервничал и с треском провалился.

И это был далеко не единственный отказ. На самом деле отказов было так много, что Крис даже заучил цитату из Теодора Рузвельта — своеобразный мотиватор: "Уважение вызывает человек, выходящий на арену: его лицо испачкано пылью, потом и кровью, он храбро борется, искренне заблуждается, совершает промахи и ошибки, потому что без них не совершить ни одного достойного поступка. И даже если такого человека постигает неудача, он твердо знает, что его место не рядом с теми робкими и вялыми душами, которые никогда не познали ни сладости побед, ни горечи поражений".

Главной "победой" Криса на тот момент был фильм "Дневники принцессы – 2", в котором смазливому парню доверили роль принца. "Когда я получил гонорар, мне казалось, что я за всю свою жизнь не видел столько денег!" — вспоминает Пайн.

Впрочем, шелест купюр не мог заглушить голоса критиков. В рецензии на "Дневники" о Пайне писали: "С таким же успехом на эту роль можно было пригласить куклу, из головы которой растет трава". О его работе в "Поцелуе на удачу", где Крис стал партнером Линдсей Лохан: "У актера настолько отсутствует харизма, что любовные сцены тут остывают еще до того, как успевают начаться". О "Козырных тузах": "Этот фильм как ректальная виагра для фетишистов, помешанных на боевиках" (да, мы сами не поняли, что имел в виду журналист The New York Times, но звучит обидно).

ПЯТЬ ПРАВИЛ ПАЙНА

1

НЕ КОПИРУЙ

Готовясь к "Звездному пути", Пайн много часов смотрел фильмы и сериалы с Уильямом Шетнером. В какой-то момент он понял, что изучение манеры Шетнера играть капитана Кирка мешает ему привнести в роль что-то новое, и выкинул старые пленки. Не важно, в чем состоит твоя работа, ты всегда можешь сделать что-то лучше своего предшественника. Тебя же именно поэтому наняли.

2

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ

Пайн — перфекционист, но научился не доводить это свое свойство до абсурда. "Твои неудачи, возможно, кажутся таковыми только тебе самому, потому что ты слишком завышаешь требования. Не стоит превращаться в своего самого строгого цензора. Спроси у других — возможно, они даже не заметили твоего "провала".

"Когда тебя критикуют, есть два варианта: поверить в то, что говорят, и начать ненавидеть себя или продолжить идти своим путем", — морщится Пайн.

Звучит просто. Осталось только понять, какой он, этот "твой путь".

ДВЕ СУДЬБЫ

В 2008 году на пути Пайна наметилась развилка — на ней-то 28-летний актер и застрял. Ему вдруг сделали сразу два хороших, нет, прекрасных предложения. Ложкой дегтя в бочке меда стало то, что съемки фильмов были запланированы на одно и то же время, а значит, от чего-то придется отказываться.

Итак, на одной чаше весов была роль-мечта. Сценарий по книге Джеймса Эллроя "Белый джаз" производил однозначное впечатление: фильм потянет на "Оскар". Крису предлагали сыграть детектива-психопата, главного героя фильма! Именно ради такой работы — серьезных ролей, требующих большого драматического таланта, — Пайн и подался в актеры. Лучшего способа доказать, что "Дневники принцессы – 2" не предел его возможностей, и придумать нельзя было.

На другой чаше — роль Джеймса Тиберия Кирка в приквеле к "Звездному пути", где его героя на полном серьезе ждали постельная сцена с зеленым человечком, облегающий костюм из спандекса и реплики вроде "фотонные торпеды, цель — боевые птицы!". Короче, не "Гамлет". Зато бюджет проекта — $140 000 000. Тебе гарантирована массовая известность (в частности беззаветная любовь девочек-подростков). Ну и гонорар Пайну, надо полагать, в "Стартреке" предлагали в разы выше, чем в "Джазе".

ambi light | SmartTV

Discover the Difference

Телевізори Philips. Готуйтесь побачити більше!

Телевізори **Philips Smart TV** – тисячі фільмів онлайн, новини, музика, відео у відомій якості Philips!

- Нові популярні фільми та серіали в додатках Megogo і Zoomby
- Чітка та плавна передача руху завдяки багатоядерним процесорам
- Завжди з **Ambilight**, що занурює вас у дію та розширює межі зображення
- Переглядайте веб-сторінки в Інтернеті, спілкуйтеся з друзями в соціальних мережах
- Доступ до відеосервісу YouTube з екрану телевізора
- Безкоштовні відеодзвінки за допомогою Skype
- Сотні онлайн-додатків з інших країн

www.philips.ua/smarttv

PHILIPS SmartTV

*Ембілайт, Смарт ТіВі, Мегого, Зумбі, Ютьюб, Відчуй різницю

ЧТО ВЫБРАТЬ?

Возможно, ты пришел в недоумение: а в чем вопрос-то? На одной чаше — какое-то фестивальное занудство, которое сделает тебя кумиром пары забубенных критиков. На другой — слава и деньги. Зачем сомневаться?

Ну во-первых, Крис от природы — перфекционист, циник и ворчун. И несмотря на внешность плейбоя, не очень-то уверен в себе и своих решениях. Возможно, виной тому колледж и угри, которые стали главной проблемой парня во время учебы, заставив его проводить время в кровати не с длинноногими однокурсницами, а с книгами: "Я тратил кучу времени, просто-таки зацикливаясь на занятиях, я был запрограммирован на это", — говорит он. Времена изменились, но сумрачный характер и склонность к рефлексии у него остались. Настолько, что Пайн может завидовать даже своей девушке: "Она начинает улыбаться и радоваться новому дню еще до того, как просыпается. Мне кажется, это талант, который ты получаешь от своих предков. К сожалению, мои гены заставляют меня хмурить брови чаще, чем расплываться в улыбке".

Пайну на пробуждение нужно 2,5 часа и крепкий кофе. Но и это не гарантирует ему хорошего настроения. Крис начинает себя накручивать, едва открыв глаза. Он переживает из-за ошибок прошлого — и, следовательно, боится ошибиться вновь.

3

ВЫКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ

"Тренировки — часть моей работы, и мне лично в зале помогает умение перейти в состояние дзена. Я научился ни о чем не думать, и, должен сказать, в этом режиме пахать получается гораздо эффективнее".

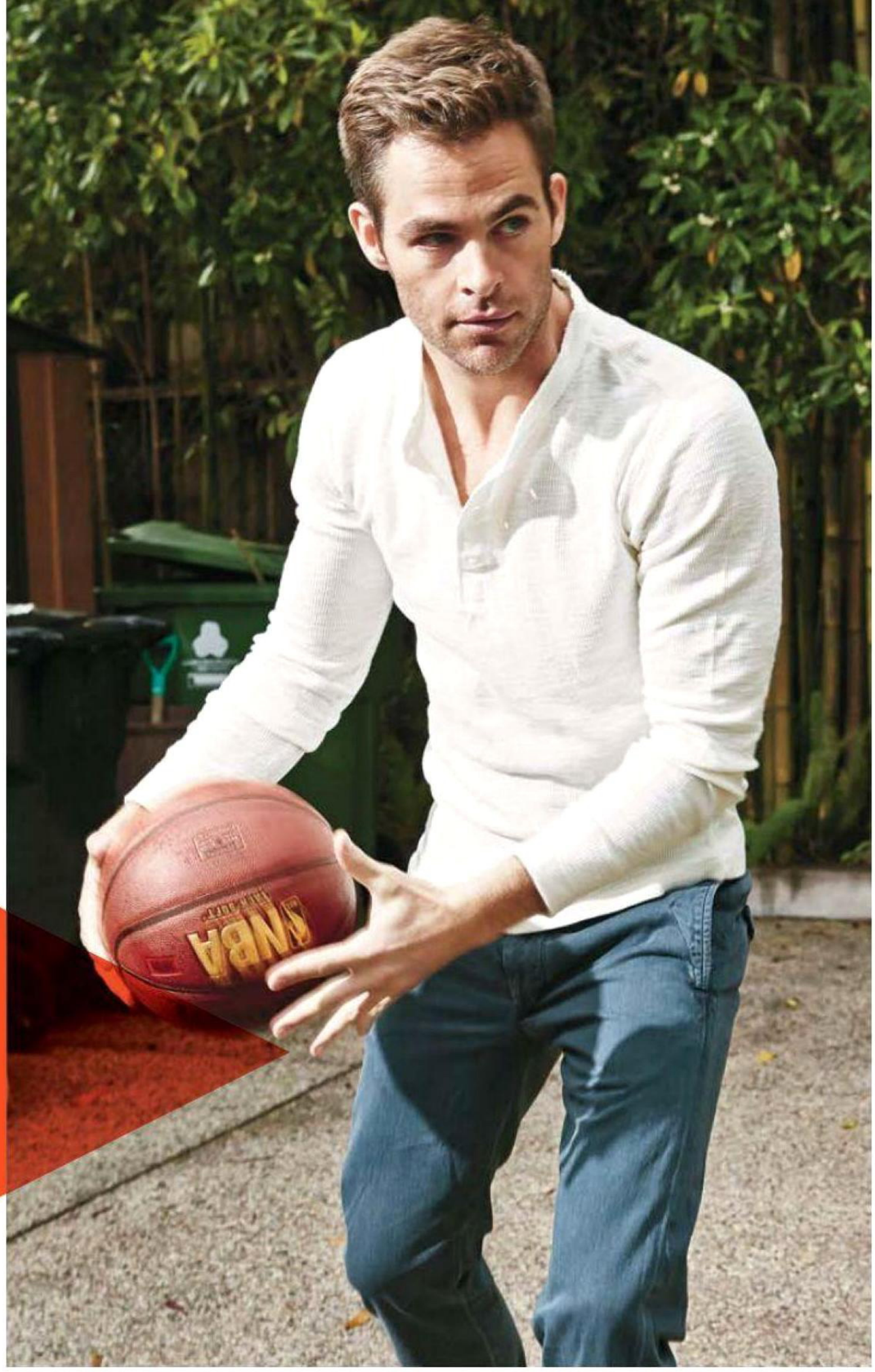
4

НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЙ

"Я играю выдуманного капитана выдуманного космического корабля, и это не то, о чем я мечтал". Конечно, ты можешь переживать из-за работы, но помни, что это лишь часть твоей жизни, а не вся твоя жизнь.

Вторая причина сомнений — мы живем в мире штампов: серьезное искусство — хорошо, попса — плохо; умение гнуть свое — круто, способность приспосабливаться — фу. Пайн чувствовал, что как настоящий актер должен предпочесть "умный" фильм космической стрелялке. Чувствовал, но решиться не мог: "По-моему, это вот "должен" — самое опасное слово на свете. В этом слове есть требование и ответственность. Но в нем нет ответа на вопрос "кому я должен и почему?". Тут в Пайне явно говорит сын психотерапевта (его мать открыла практику после того, как ее собственная актерская карьера зашла в глубокий тупик).

К тому же кто гарантировал, что ему и в самом деле по плечу столь сложная роль? Или что эту роль заметит требовательная публика? Что режиссер не слажает, прокат пройдет успешно? У Криса перед глазами были не только отзывы критиков о его собственном таланте, но и разочаровывающие примеры голливудских карьер. Его отец снялся более чем в двухстах фильмах и сериалах, включая "Доктор Хаус" и "Джобс: Империя соблазна". Вот только у сыгранных Робертом Пайном персонажей даже имена были не всегда — "моряк",



“рыбак”, “конгрессмен”, “ВИП №3”... А “Стартрек” — это практически гарантированный билет в бизнес-класс.

День за днем Пайн-младший прокручивал в голове варианты, но так и не мог определиться. Боялся выбора. Да все мы боимся в подобных ситуациях.

ВЫШЕЛ ИЗ ПОПА

К счастью, в семье Криса количество страдающих от мыслей о своей гениальности актеров уравновешено таким же числом психотерапевтов: кроме мамы, эту профессию выбрала и сестра Пайна Кейтлин. В данном случае именно ее слова и помогли парню: “Ты уверен, что, соглашаясь на “Звездный путь”, ты жертвуешь своим талантом и принципами? — спросила она у брата. — Может, ты сумеешь посмотреть на эту роль как на более сложную задачу?”

Пайн задумался. Роль психованного детектива нравилась ему еще и тем, что он хорошо представлял себе, как ее сыграть, — всех начинающих актеров учат на Чехове и Станиславском. А вот “Звездный путь” был настоящим вызовом. До Криса капитана Кирка почти 30 лет олицетворял другой актер, Уильям Шетнер, — он играл звездного командира в фильмах, сериалах и даже видеоиграх. А значит, фанаты фантастической саги встретят новичка с неизбежной критичностью. Чем это не проверка для настоящего актера?

“Иногда ты слишком зацикливаешься на своем углу зрения и не видишь ситуацию полностью, — говорит Крис, — при этом именно от тебя зависит, какой ты будешь ее видеть. В такой момент совет близкого — лучшее лекарство”.

Свежий взгляд на проблему не только примирил Криса с собой, но и заставил его как одержимого кинуться в работу. “Крис всегда работает с огромным энтузиазмом, — отзывается о Пайне режиссер “Звездного пути” Джей Джей Абрамс, — все время пытается придумать что-то, чтобы сделать фильм еще лучше”.

С того момента прошло уже пять лет, и мы можем оценить, правильное ли решение принял Крис. Итак: “Звездный путь” собрал в прокате почти $258 000 000. Пайн доказал свою способность быть новым капитаном Кирком — он уже снялся в продолжении фильма (вышедшей в этом году на экраны ленте “Стартрек: Возмездие”) и, судя по всему, еще немало заработает на этой франшизе. Голливуд наконец заметил красавчика. В конце декабря 2013 года выходит очередная экранизация одного из романов Тома Клэнси об аналитике ЦРУ Джеке Райане (“Джек Райан: Теория хаоса”). В прошлых фильмах этого персонажа играли Алек Болдуин, Харрисон Форд и Бен Аффлек, теперь имя Пайна в одном ряду с ними.

А экранизацию “Белого джаза” так и не сняли. Что-то там пошло не так, и уже в 2009-м автор книги Элрой заявил: “Постановка мертва”.

Итак, все хорошо, но Крис продался и навсегда изменил своей мечте о большом искусстве? Это не так. Стоило Пайну выйти из тупика, в который он загнал себя муками выбора, как оказалось, что у него по-прежнему масса возможностей для самовыражения — например тот же театр. В перерывах между съемками Крис сыграл главную роль в постановке пьесы “Лейтенант с острова Инишмор”, за какую и получил премию LA Drama Critics Circle Award. “Театр делает тебя скромнее, — комментирует Крис. — Он спускает тебя с голливудских небес на конкретную небольшую сцену, где ты не красуешься, а вживую работаешь для зрителей”. Похоже, слава славой, а Пайн так и остался занудой и перфекционистом. ■

5

ДЕЙСТВУЙ

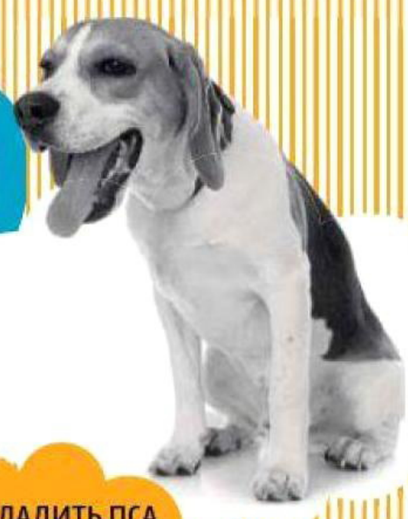
“Мы слишком много паримся из-за всякой ерунды. В подростковом возрасте ты только и думаешь о том, как вписаться в компанию. В 20 лет — о том, чем ты хочешь заниматься в жизни. В 30 — тем ли ты в итоге занялся. Но пока ты думаешь, жизнь проносится мимо”.

ГЕЛЬ ИЛИ МЫЛО? ЛИМОН ИЛИ РОЗЫ?

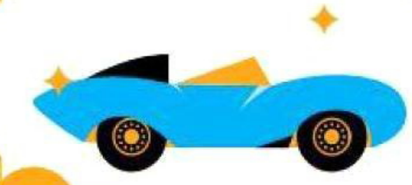
БОГ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ?

СТРЕСС

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

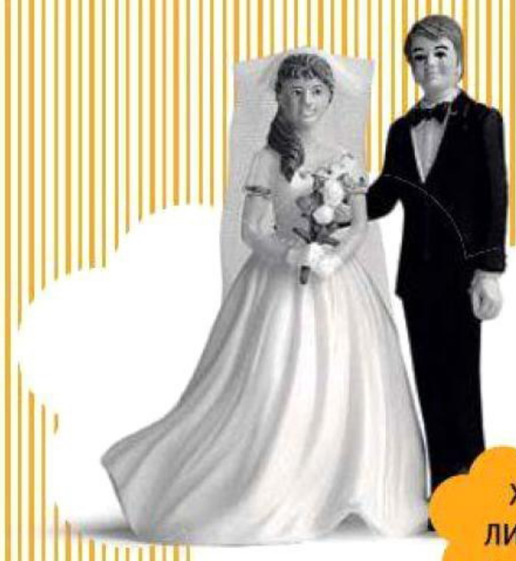


ПОГЛАДИТЬ ПСА ИЛИ ВЫПИТЬ ЧАЮ?



СЧАСТЬЕ НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ? ТОЧНО?

МЫТЬСЯ ЛИ ПОСЛЕ ЗАЛА?



ХОРОШИ ЛИ ЖЕНЫ ИЗ ИНТЕРНЕТА?

Нет? Почему? Пройди наш тест, чтобы понять, как ты можешь манипулировать факторами, которые влияют на твое ощущение счастья в жизни. И научи свой мозг вырабатывать больше гормонов удовольствия. Перед тобой 23 вопроса — и 23 ответа, которые научат тебя улыбаться.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

COLIN'S

colins.ua

facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua

Київ, Дніпропетровськ, Дніпродзержинськ, Харків, Донецьк, Одеса, Львів, Запоріжжя, Кривий Ріг, Луганськ, Сімферополь, Севастополь, Херсон, Луцьк, Маріуполь, Бердянськ, Житомир, Івано-Франківськ, Полтава, Суми, Рівне, Кременчук, Краматорськ, Сєвєродонецьк, Макіївка, Горлівка, Вінниця, Нікополь, Черкаси, Кіровоград, Чернігів, Хмельницький, Тернопіль, Бориспіль, Бровари, Біла Церква, Чернівці, Ужгород

01 |
Укажи два занятия, которые больше других влияют на субъективное ощущение счастья, испытываемое мужчиной.

○ **А** Секс ○ **Б** Поиски бога ○ **В** Игра с детьми ○ **Г** Выпивка

02 |
Куда пойти в пятницу вечером, чтобы в субботу проснуться на 67% более счастливым?

○ **А** В ночной клуб

○ **Б** В пивнушку

○ **В** В кино

03 |
На сколько массаж улучшит тебе настроение?

● **А** 5%

● **Б** 10%

● **В** 25%

● **Г** 50%

04 |
Твоя очередь заказывать: от какого из этих напитков тебе будет веселее всего?

○ **А** Вино

○ **Б** Сидр

○ **В** Светлое пиво

05 |
Что нужно делать каждый день, если почувствовал приближение старческого слабоумия?

○ **А** Подтягиваться и отжиматься

○ **Б** Ходить на митинг КПУ

○ **В** Собирать пазлы

06 |
“Счастье не в деньгах”. Это правда или ложь?

○ **А** Правда ○ **Б** Ложь

07 |
Что можно сделать за 20 минут, чтобы потом чувствовать себя более счастливым 12 часов?

○ **А** Поспать

○ **Б** Помастурбировать

○ **В** Комплекс упражнений

08 |
Что надо делать каждый день в течение месяца, чтобы настроить себя на более позитивный лад?

● А	● Б	● В	● Г
Скачивать новую музыку	Есть натуральный йогурт	Пить сырые яйца	Читать свежую газетку

09 |
Просматривая старые фотографии, ты...

● **А** Станешь счастливее на 11%

● **Б** Погрустнеешь на 15%

● **В** Почувствуешь скуку

10 I
Тебе надо срочно поднять себе настроение. Как это сделать с помощью смартфона?
А Долбануть его об стенку
Б Проверить ленту на Facebook
В Позвонить другу

11 I

Стресс от того, что тебе лень тягать тяжести, перечеркивает все выгоды от тренировки. Это правда или ложь?

○ **А** Правда ○ **Б** Ложь

12 I

Что сделает тебя более счастливым...

● **А** Я построю больницу и назову своим именем

● **Б** Я сделаю анонимный благотворительный взнос

13 I

Где нужно встретить будущую супругу, чтобы семейная жизнь была долгой и счастливой?

○ **А** На работе

○ **Б** В Интернете

○ **В** В клубе

○ **Г** В парке

14 I

Твоя подруга в плохом настроении. Как ее приободрить?

○ **А** Купить букет цветов

○ **Б** Рассказать свою лучшую шутку. В четвертый раз

○ **В** Заключить ее в потные объятия после тренировки

15 I

Ты сорвал джекпот! Искупавшись в деньгах по примеру Скруджа МакДака, что ты сделаешь дальше?

○ **А** Куплю авто своей мечты

○ **Б** Куплю дом своей мечты

○ **В** Отправлюсь в путешествие своей мечты...

16 I

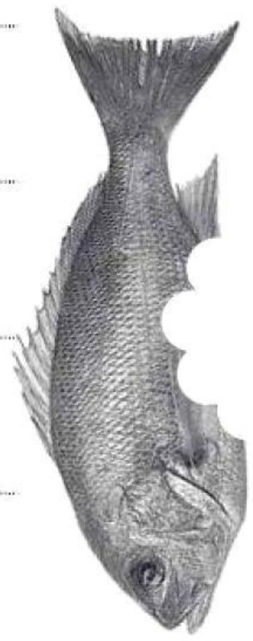
...и подруге/другу купишь билет?

○ **А** Это мои деньги, и я потрачу их только на себя

○ **Б** С удовольствием куплю

17 |

Работникам, испытывавшим нервные перегрузки, начали выдавать рыбий жир. На сколько улучшилось их состояние, по их словам?



○ А
5%

○ Б
10%

○ В
20%

○ Г
45%

18 |

Ежедневный секс делает тебя счастливее?

● А ДА

● Б НЕТ

19 |

Рабочий день, время перекусить. Где съесть свой сандвич?

○ **А** Прямо на рабочем месте, чтобы не терять время

○ **Б** В подсобке, где никто тебя не видит

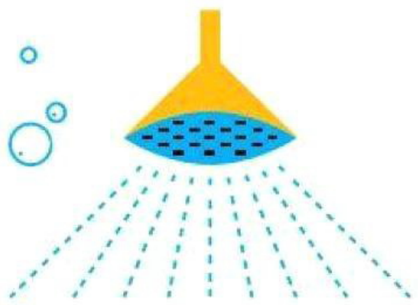
○ **В** В парке

20 |

Счастливые люди скорее будут...

○ **А** Смотреть ТВ

○ **Б** Читать книги



21 |

Если ты хочешь начать свой выходной правильно, какой гель для душа тебе следует использовать?

○ **А** Твоей подруги, тот, что пахнет розами и лавандой

○ **Б** Гель-крем с ароматом манго

○ **В** Освежающую смесь мяты и лимона

22 |

Быстрый способ улучшить настроение – это...

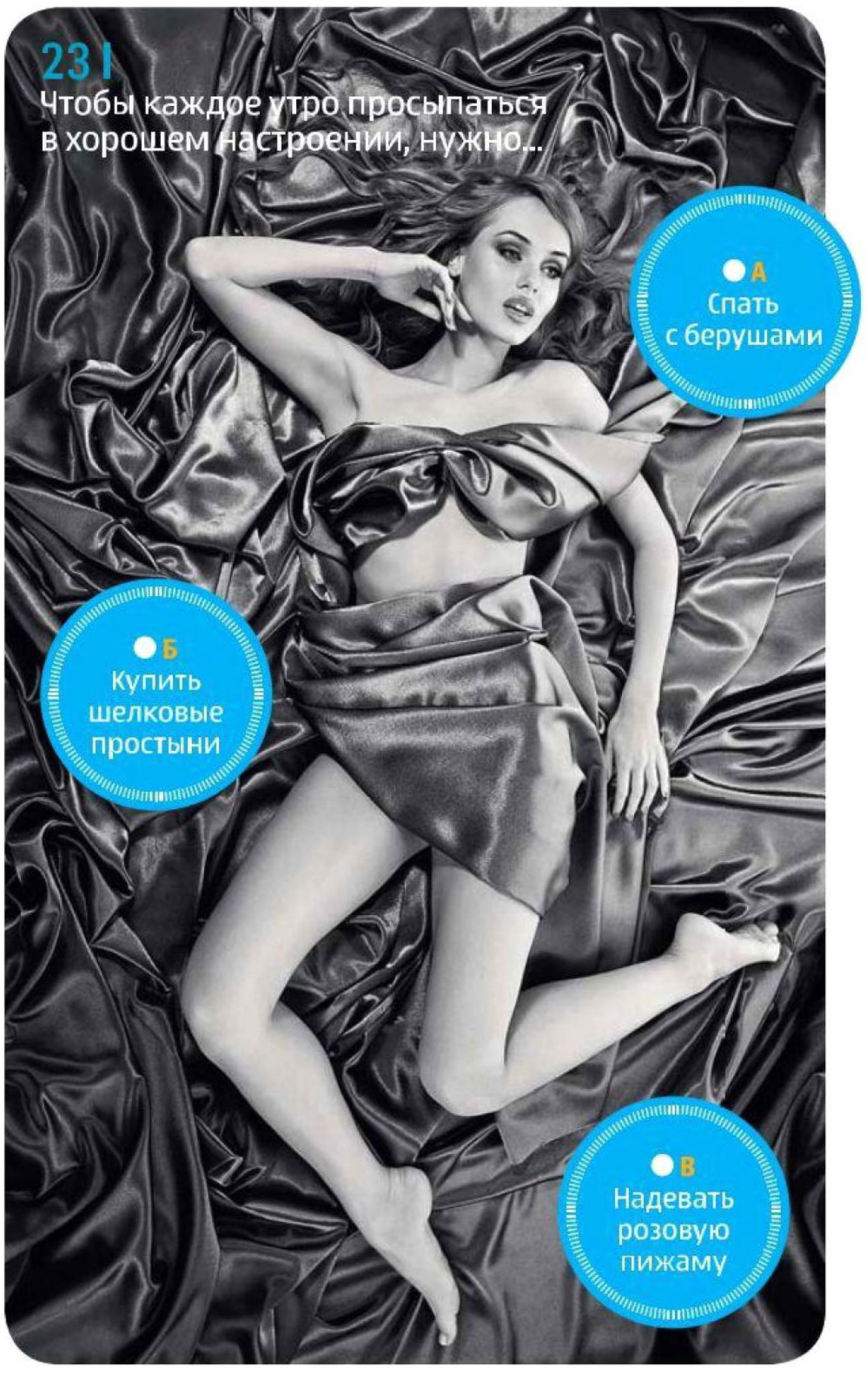
○ **Б** Погладить собаку

VS

○ **А** Выпить чашку чая

23 |

Чтобы каждое утро просыпаться в хорошем настроении, нужно...



У ПРОДАЖУ з 21 ЖОВТНЯ

ВІДКРИЙ СВІТ З ЖУРНАЛОМ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА*

Передплати журнал:

1 **Через редакцію:**
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanomamedia.com.ua

2 **Платіжною карткою online**
через www.portmone.com.ua

Унікальний науково-популярний журнал
про географію, наукові відкриття, історію, культуру,
сучасні події та фотографію

ПРОВЕРЕНО НАУКОЙ

Подсчитаем результаты — за каждый правильный ответ плюсуй себе один балл.

01 | КАКИЕ ДВА ЗАНЯТИЯ ДЕЛАЮТ МУЖЧИНУ СЧАСТЛИВЕЕ ВСЕГО?

ОТВЕТЫ: А, Г Никто не удивлен: чистая победа достается девушкам и выпивке (для зануд добавим: это подтверждают исследования Кентерберийского университета в Новой Зеландии). Дети и бог котируются ниже.

02 | КАК МНЕ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР ПЯТНИЦЫ?

А Как обнаружили ученые из Стокгольмского университета, танцы под музыку с быстрым темпом повышают твое настроение на 67%.

03 | НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗЕН МАССАЖ?

В Он снижает уровень гормона стресса кортизола в твоей крови на четверть. Если ты, конечно, не боишься щекотки.

04 | КАКОЙ НАПИТОК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ?

Б Понюхай сидр, перед тем как выпить. Запах яблок стимулирует участки мозга, снимающие тревогу, говорит американский невролог Алан Хирш.

05 | ЧТО СДЕЛАЕТ МОЕ БУДУЩЕЕ СЧАСТЛИВЕЕ?

В Пазлы и другие головоломки. Умственные упражнения не только замедляют старение мозга (это в перспективе), но и повышают уровень твоей энергии и настроение прямо сейчас.

06 | СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ?

ЛОЖЬ Счастье — в деньгах, и чем их больше, тем более ты доволен жизнью. Правда, эта зависимость сохраняется до определенного уровня: когда твой ежемесячный доход переваливает за $78 500, любая новая прибавка не делает тебя счастливее ни на йоту. Но нам с тобой ведь есть еще куда расти?

07 | ЧТО УЛУЧШИТ МОЕ НАСТРОЕНИЕ ЗА 20 МИНУТ?

В Даже такая короткая тренировка приводит к выработке достаточного количества гормонов счастья, чтобы их хватило на весь день, обнаружили ученые из Университета штата Вермонт. А от варианта "Б" у тебя заболит запястье.

08 | КАК МНЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРУСТИ ЗА МЕСЯЦ?

Б Месячный курс пробиотиков — полезных для желудка микроорганизмов, которые содержатся, например, в йогурте, — существенно улучшает настроение. Это не мы так сказали, а сам British Journal of Nutrition!

09 | ЗАСТАВЯТ ЛИ МЕНЯ УЛЫБНУТЬСЯ СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ?

А Просмотр старых фотографий улучшает настроение на 11% (данные Открытого университета, Великобритания). Сразу видно: уж я пожил так пожил!

10 | КАК ТЕЛЕФОН МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ?

Б Просмотр ленты друзей на Facebook, комментирование и получение "лайков" положительно влияют на твою самооценку, говорят ученые из Университета Портсмута.

11 | МОЕ НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШИТСЯ, ЕСЛИ Я ПРОПУЩУ ПРОБЕЖКУ В 7 УТРА?

ЛОЖЬ Даже тренировки, на которые ты заставляешь себя пойти через силу, положительно воздействуют на центр удовольствия твоего мозга.

12 | ОТДАТЬ ТАЙКОМ ИЛИ ИСКАТЬ СЛАВЫ?

Б Исследование, проведенное специалистами Национального института здравоохранения США, показало: именно те хорошие поступки, за которые ты не ждешь благодарности, повышают уровень гормона удовольствия дофамина в твоих венах.

13 | ЧТО ПОВЫСИТ МОИ ШАНСЫ НА СЧАСТЛИВЫЙ БРАК?

Б Из всех приведенных вариантов самые крепкие браки получаются у тех, кто познакомился в Интернете. По крайней мере так говорится в исследовании, проведенном Чикагским университетом.

14 | ПОДРУГА БРЮЗЖИТ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

В Журнал Biology of Reproduction ("Биология размножения", кто не понял) твердо установил: женщины чувствуют счастье, когда вдыхают запах пота мужчины, который им нравится и близок. Ты попробовал, но этот способ не сработал? А все ли у вас в порядке в отношениях?

15 | ПОЕХАТЬ ЛИ МНЕ В ПУТЕШЕСТВИЕ МОЕЙ МЕЧТЫ?

В Анализ сообщений в "Твиттере", проведенный учеными Университета штата Вермонт, показал: чем дальше ты от дома, тем позитивнее твои высказывания.

16 | ПОДЕЛИТЬСЯ ВЫИГРЫШЕМ ИЛИ ОСТАВИТЬ ВСЕ СЕБЕ?

ПОДЕЛИТЬСЯ Это даже не вопрос. Все знают: тот, кто делает подарки, чаще счастливее самого одариваемого. Впрочем, исследование Университета Британской Колумбии подтверждает это научно.

17 | РЫБИЙ ЖИР — ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ДАЛЬШЕ ОТ СЧАСТЬЯ?

В Никогда не видел грустного моржа? И не увидишь, ведь он правильно питается — рыбой. Рыбий жир сокращает общий уровень тревожности и нервозности на 20%, сообщает журнал Brain, Behavior and Immunity. Ну а низкий уровень омега-3-полиненасыщенных жирных кислот (сколько можно повторять!) приводит к хмурому настроению и невозможности сосредоточиться.

18 | ЧЕМ БОЛЬШЕ СЕКСА, ТЕМ БОЛЬШЕ СЧАСТЬЯ?

А Секс — мощная штука, это понятно. Но статистика еще мощнее. Исследователи из Университета штата Колорадо зачем-то установили, что на уровень счастья в крови влияет не столько само количество секса, сколько уверенность, что ты им занимаешься чаще других. Для справки: согласно исследованию Men's Health, средний украинский мужчина "делает это" 2,3 раза в неделю.

ФОТО: TASS-PHOTO, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

19 | ГДЕ МНЕ СЪЕСТЬ СВОЙ БУТЕРБРОД?

В ПАРКЕ Если, конечно, на улице стоит хорошая погода. Если нет, в любом случае обедай не на рабочем месте, а лучше и вообще — за пределами офиса (цеха, автомойки или куда еще там тебя занесла жизнь).

20 | КАК ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ?

Б Социологи Университета штата Мэриленд обнаружили: счастливые мужчины называют чтение в числе своих главных хобби, тогда как зануды и параноики первым делом включают телик.

21 | СМЫВАЮТ ЛИ СТРЕСС ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗАПАХИ?

Все варианты — да. Все перечисленные запахи снижают уровень гормонов стресса в твоем организме.

НЮХАЙ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЧАСТЬЕ

22 | КАК МГНОВЕННО ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ?

Б И горячие напитки, и тетешканье домашнего питомца мгновенно повышают настроение, говорят исследователи из Йельского университета. Но владельцы собак все же вырываются вперед: пес может радостно ответить на твое прикосновение, а чай — вряд ли.

УМЕЕТ ЛИ ЧАЙ УЛЫБАТЬСЯ?

23 | КАК ПРОСЫПАТЬСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Б Ты можешь почувствовать себя долбанутым Хью Хефнером, но факт остается фактом: Йельский университет установил, что сон в мягких шелковистых тканях повышает выработку в твоем организме окситоцина — гормона привязанности и покоя. ■

Что в итоге?

1-8 НА ДНЕ Да, мы знаем, что счастье нельзя измерить в штуках. И невозможно испытывать его все время. Но есть научные методы, чтобы немного поправить настроение. Пользуйся нашими советами из этого текста, а еще попробуй принимать витамин D: он минимум на треть снизит твой риск однажды провалиться в депрессию.

9-16 ВСЕ НОРМАЛЬНО Ты вроде хорошо разбираешься в том, что для тебя хорошо. Но имеет смысл перепроверять приоритеты время от времени. Строишь карьеру? Исследования, проведенные по заказу правительства Британии, показали: для счастья в жизни крепкий брак в 20 раз важнее, чем высокая зарплата.

17-23 ПЕРЕБОР Ты оптимист, счастливчик, но рискуешь прослыть жизнерадостным идиотом. Идеальное соотношение позитивных и негативных высказываний, которое создаст впечатление, что ты трезвомыслящий человек, — 5:1. Запомнил? На каждые 5 воплей "Ух, какая классная идея!" — 1 критическое замечание.

Реклама

РАЦИОН

А КТО НА УЖИН?

Истина, проверенная сотней лет и миллионами заключенных браков: путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Однако и в женском пищеводе полно, скажем так, эрогенных зон. О негласных правилах романтического ужина у тебя дома расскажет Арина Винтовкина.

РЕЦЕПТЫ

Александр Мурачев,
бренд-шеф кафе “Жан-Жак” и пабов “Джон Донн”

Тарас Кириенко,
шеф-повар бара с грилем Ragout 2.0

СОМЕЛЬЕ

Влада Лесниченко,
управляющая сети винотек Grand Cru

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ПОДОБРАЛИ РЕЦЕПТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ПОД СТРОГИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПЕРВОМУ РОМАНТИЧЕСКОМУ УЖИНУ НА ДВОИХ. →

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ: НА ЗАКУСКУ

ХРУСТЯЩИЕ ТАРТИНЫ С ОВОЩНЫМ ТАРТАРОМ

ЧТО НУЖНО

1 французский багет
3 сладких желтых перца
3 веточки свежего тимьяна
7–10 шт. помидоров черри, разрежь на четвертинки
3–4 веточки зеленого базилика
15 шт. таджасских оливок (или просто маслин), порежь каждую на две-три части
6 шт. мини-спаржи
2 ст. л. оливкового масла
Бальзамический крем, темный (подойдет обычный из супермаркета)
Соль, перец — по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Вырежи у перцев ножки и удали семена (не разрезая сами овощи), смажь оливковым маслом, засунь внутрь каждого веточку тимьяна и поставь в разогретую до 200 градусов духовку минут на 20, пока кожица на них не пойдет пузырями. Вынь из духовки, дай немного остыть, сними кожицу и нарежь перцы мелкими кубиками.

2. Пока перцы парятся в духовке, обжарь мини-спаржу с оливковым маслом на сильном огне 30 секунд. Отрежь верхушки, стебли нарежь кусочками, соразмерными с кубиками перца. Нарви листочки базилика, сложи по три-четыре в стопочки, сверни в подобие сигар и под небольшим углом нарежь соломкой.

3. Под тем же небольшим углом нарежь багет на тосты с палец толщиной. Сбрызни оливковым маслом и засунь в духовку на минуту при 180 градусах.

4. Смешай в миске нарезанные перец, спаржу, черри, оливки и базилик. Добавь 1 ч. л. масла, соль и перец по вкусу. Перемешай.

5. Выложи тосты на большое блюдо. Сверху щедро (с горкой) нагрузи измельченные овощи и укрась каждую тартинку верхушкой спаржи (ты ведь их не выбросил?).

СЛОВО СОМЕЛЬЕ

"Тартины с овощным тартаром отлично подойдут в качестве закуски к белому игристому вину. Выбирай итальянское просекко — не прогадаешь. Не забудь перед подачей охладить вино до 6–11 градусов".

ДЛЯ УКРАИНСКОЙ НАРОДНОЙ ТРАДИЦИИ БОЛЕЕ ПРИВЫЧНО И ПОНЯТНО, КОГДА ЖЕНЩИНА ПОЛДНЯ СКАЧЕТ У ПЛИТЫ, А ПОТОМ, ПОДПЕРЕВ ЩЕКУ, С УМИЛЕНИЕМ НАБЛЮДАЕТ ЗА ЖУЮЩИМ КАВАЛЕРОМ. ТЕМ БОЛЕЕ СВЕЖО И ИНТРИГУЮЩЕ ВЫГЛЯДИТ МУЖЧИНА, ВЫСТУПАЮЩИЙ С АНАЛОГИЧНОЙ КУЛИНАРНОЙ ИНИЦИАТИВОЙ. К ТОМУ ЖЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТУЖИНАТЬ У ТЕБЯ ДОМА ТОБОЙ ЖЕ ПРИГОТОВЛЕННЫМ УЖИНОМ, АДРЕСОВАННОЕ НОВОЙ ЗНАКОМОЙ, — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПЕРЕВЕСТИ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ В БОЛЕЕ ВОЛНУЮЩУЮ ПЛОСКОСТЬ. Я ПОДЕЛЮСЬ СВОИМИ СООБРАЖЕНИЯМИ ОТНОСИТЕЛЬНО ТОГО, КАК ЛУЧШЕ ОБСТАВИТЬ ПРЕДСТОЯЩУЮ ТРАПЕЗУ.

Официальное приглашение

Без него никак. Так прямо (и заранее, хотя бы за день) и говори: приходи, мол, тогда-то чревоугодничать на дому. Когда ты предлагаешь девушке просто "поужинать вместе", в 9,999 случаях из 10 она сделает вывод, что речь идет о походе в какое-нибудь заведение общепита. И наверняка не обойдется без неловкостей, если в самый последний момент выяснится, что — сюрприиииз! — никуда вы не идете, а шеф-поваром будешь ты. Так, одной моей подруге пришлось выдумывать срочное дело и сбегать от милого сердцу кавалера только потому, что она тем вечером не планировала разуваться и не освежила педикюр. К ресторану мы обычно готовимся так, чтобы конкурентоспособно выглядела верхняя часть нашего туловища (например, в декольте). А вечер дома — это что-то, в чем удобно сидеть с бокалом вина на диване, подогнув под себя ноги. Между этими двумя образами — пропасть размером с Гранд-Каньон.

Выбор блюда

Разумеется, многое зависит от бюджета, времени, фантазии, произрастания рук из нужного места и того, сколь глубоки твои познания в кулинарии. Но есть несколько важных базовых критериев, о которых нельзя не упомянуть. Итак, то, что окажется у твоей гостьи на тарелке...

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ТРУДНЫМ ДЛЯ ПОЕДАНИЯ

Даже если у большинства знакомых ты записан в телефоне как "Король куриных крылышек барбекю" — это не повод угощать девушку именно крылышками. Равно как и любой другой "неаккуратной" едой. Продумывая меню, не забудь о главном правиле романтического ужина: пища не должна пачкать, застревать в зубах, ядрено пахнуть чесноком и делать человека, который ее поглощает, похожим на велоцираптора, рвущего на части косулю. Каких бы пролетарских кровей ни была девушка, она наверняка захочет выглядеть утонченно и изысканно. Что совершенно невозможно, если гостья вынуждена плотоядно хрустеть хрящиками и обсасывать косточки.

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ЖИРНЫМ И ТЯЖЕЛЫМ

Чисто из вежливости девушка попробует съесть большую часть того, что ты ей предложишь. И если главным блюдом окажется какое-нибудь "мясо по-французски" под литром майонеза, остатки вечера дама будет сидеть, пытаясь втянуть живот, и сбежит при первой же возможности, пока ты не оглох от урчания в ее пищеводе. Чем тяжелее пища, тем меньше ассоциаций с романтикой и сексом. А они бы тебе очень пригодились, не так ли?

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ОСТРЫМ

Ну хотя бы потому, что от острого обычно бросает в жар. А ни одной женщине не хочется обливаться потом и бессильно наблюдать, как ее макияж стекает в вырез кофточки. Исключение можно сделать только в единственном случае: если твоя новая знакомая — уроженка города-героя Мехико и была вскормлена молоком со вкусом чили.

...НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ "ГОВОРЯЩИМ"

А именно: я бы не стала зацикливаться на продуктах-афродизиаках. Да простят меня древние ацтеки (а, по слухам, именно они и открыли миру возбуждающие блюда), но я не встречала еще ни одной женщины, которая, съев веточку сельдерея, дюжину устриц и пару бананов, немедленно воспылала бы желанием совокупиться. Не говоря уже о том, что большинство секс-продуктов не особенно хорошо рифмуются друг с дружкой в рамках одного ужина. И кстати, не забудь ненавязчиво (и заранее) поинтересоваться у дамы, нет ли у нее аллергии на те продукты, которые ты собираешься использовать в меню.

...ДОЛЖНО ИМЕТЬ "ИСТОРИЮ"

То есть внятный и правдоподобный ответ на вопрос гостьи, чем ты руководствовался при выборе блюда. Это не обязательно, но очень желательно. Хочешь, пересказывай семейную сагу про прабабушку, соблазнившую прадедушку кулебякой, приготовленной по секретной рецептуре. Хочешь, интригуй рассказами о том, как во время путешествия в Гималаи ты познакомился с шаманом племени ади, который и научил тебя варить эту похлебку из буйволиных хвостов.

...ДОЛЖНО БЫТЬ ОПРОБОВАНО ТОБОЙ РАНЕЕ

Амбициозные кулинарные эксперименты отложи до лучших времен. Нужно что-то универсальное. Я не говорю, что это ни в коем случае не должно быть какое-нибудь сложносочиненное дефлопе. Пускай будет оно, если ты никак не можешь без выпендрежа. Главное, чтобы у тебя за плечами был реальный опыт его приготовления и выжившие свидетели твоего кулинарного триумфа.

ФОТО: БОРИС БЕНДИКОВ, ИСПОЛНЕНИЕ: КОНСТАНТИН ЖУК, МОДЕЛЬ: ВИКТОРИЯ МАКИЕНКО (A.B.A. GROUP), ЛОКАЦИЯ: STAY HUNGRY

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ: ОСНОВНОЕ БЛЮДО

БРОККОЛИ СО СПАРЖЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ЧТО НУЖНО

480 г брокколи
40 г свежего шпината, нарежь тонкими полосками
80 г свежего зеленого горошка в стручках, промой (не найдешь — купи мороженый и отвари 5 минут)
160 г спаржи

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

2 ч. л. соевого соуса
3 ст. л. меда
5 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. винного уксуса
2 ч. л. бальзамического уксуса

КАК ГОТОВИТЬ

1. Вскипяти воду в кастрюле на сильном огне, сунь туда брокколи на 5 минут.

2. Вынь брокколи, убавь огонь до среднего, подсоли воду и закинь в нее спаржу минут на 10–15.

3. В глубокую миску слей соевый соус, мед, масло и оба вида уксуса — мешай венчиком для яиц или вилкой, пока смесь не станет однородной.

4. В красивое глубокое блюдо (возьми у соседки) выложи все овощи, аккуратно перемешай, залей заправкой и снова перемешай.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ

"Для этого блюда подойдут вина на основе блендов (смеси) белых сортов винограда из французского Эльзаса, итальянского Фриули или испанской Галисии. Сгодится и красное, если это будут фруктово-ягодные пино-нуары Нового Света (к таковому сомелье относят все, что за пределами Евразии: обе Америки, Австралию, Африку и т.д.). Белое перед подачей охлади до 7–10 градусов, красное — до 10–18 градусов".

МОРСКОЕ

ПАСТА “МОХИТО” С КРЕВЕТКАМИ

ЧТО НУЖНО

100 г пасты пенне (она же “перья”)
7 шт. чищеных тигровых креветок
1 лайм
3 веточки мяты
60 мл сливок (33–35%)
3 ч. л. оливкового масла
2 ч. л. тертого пармезана
Соль, черный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Закинь “перья” в подсоленную кипящую воду и добавь ложку оливкового масла. Вари 7–8 минут.
2. Сложи листочки мяты вместе и поруби тонкой соломкой.
3. На сковороде с оливковым маслом обжарь креветки до полуготовности (они порозовеют, но останутся полупрозрачными) примерно минуту, предварительно посолив и поперчив.
4. Вывали на сковороду пасту, залей сливками, перемешай и уменьши огонь до среднего. Выпаривай до загустения минуту-две. Снимай с огня.
5. Выжми в сковороду треть лайма и все тщательно перемешай. Раскладывай по тарелкам, посыпь пармезаном, подавай.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ

“С креветками (и морепродуктами в целом) хорошо сочетается шардоне из французского Шабли и кортезе из итальянского Гави. А если хочешь подчеркнуть пряный аромат мяты, бери совиньон блан или белое вино на основе муската”.

Заказать еду из любимого ресторана и выдать ее за собственноручно приготовленную — теоретически неплохая идея. Но рискованная. Во-первых, это, как ни крути, обман. А не мне тебе рассказывать, что у многих девушек на этот счет есть пунктик (“Ага, он врет мне уже сейчас... Что же будет дальше?”). Во-вторых, при таком раскладе ситуация выглядит совсем уж неприкрытым заходом на секс. Ты вроде как готов прибегнуть к любым ухищрениям, лишь бы заманить ее к себе домой. Даже если у тебя и в мыслях не было ничего подобного (ну мне-то не рассказывай...), девушке будет сложно выкинуть из головы эту гипотезу, расслабиться и перестать чувствовать себя наивной Красной Шапочкой, угодившей в лапы к похотливому животному. Короче, вечер неизбежно поменяет свою тональность. И велик шанс, что не в лучшую сторону.

Прибегать к фокусу с ресторанной едой я бы советовала только в крайнем случае: ты умудрился сломать обе руки, взорвалась плита, продукты неожиданно оказались заражены радиацией... Да и то, усаживая гостью за стол, я бы на твоем месте честно созналась, что все претензии по поводу качества пищи ты готов передать шеф-повару ресторана, где ее и приготовили. Обезоруживающая искренность всегда лучше подозрительного трюкачества.

Форма одежды и общий антураж

Романтический ужин нельзя считать состоявшимся, если девушка не видела тебя в фартуке. Потому что этот неожиданный аксессуар даже самого гориллообразного юношу сделает уютным и обаятельным. А именно таким девушки и хотят тебя увидеть, когда принимают приглашение поужинать на дому. В идеале ты должен встретить ее в таком виде — фартук плюс какая-нибудь фактурная поварешка в руке — у дверей.

Если девушка уточняет, нужно ли ей разуваться, лучше великодушно позволить ей этого не делать (за чистоту полов не беспокойся — вряд ли такой вопрос возникнет, если на улице льет или метет). Вполне возможно, что именно на туфлях завязан стройный ансамбль ее наряда, и без обуви гостья будет чувствовать себя так, словно ты раздел ее до трусов. Особенно чувствительны к этому бывают невысокие девушки. И еще как человека тебя прошу: не настаивай на тапочках! Не придумало еще человечество парадной одежды (а гостья едва ли заявится в байковом халате), к которой бы подошли твои плюшевые уродцы с игрушечными головами. А вам обоим важно и нужно, чтобы гостья чувствовала себя привлекательно и сексуально. Кстати, ты тоже вряд ли можешь себе позволить

COSMOPOLITAN

Bride

знает, как сделать свадьбу твоей мечты

bride.cosmo.com.ua

в любом формате

МЯСНОЕ

САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ ПОД МЕДОВО-ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

ЧТО НУЖНО

100 г свежего шпината
6–8 шт. мини-спаржи
2 груши
1 копченая утиная грудка (вариант — грудка курицы или индейки)
100 г мягкого, неострого козьего сыра (в идеале — сорта шеврет)
4 очищенных грецких ореха, разломай на несколько частей
½ ст. л. тертого пармезана
2 ч. л. сливочного масла
2½–3 ч. л. сахара

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

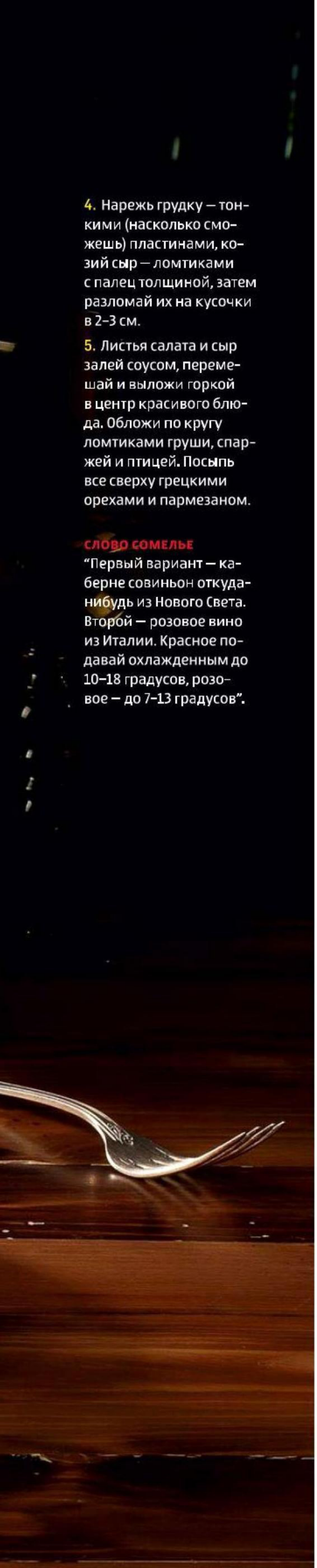
4 ч. л. меда
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. свежего апельсинового сока
Молотый черный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. В глубокой миске взбей венчиком смесь меда и апельсинового сока, добавляя по чуть-чуть оливкового масла, пока не загустеет. В конце процедуры сыпани немного черного перца и еще немного помешай.

2. На раскаленной сковороде жарь мини-спаржу с оливковым маслом 30 секунд, а в процессе чуть подсоли. Разрежь каждый стебель пополам — поперек под небольшим углом.

3. Груши почисть, разрежь пополам и удали семена. Нарежь крупными кубиками, жарь на среднем огне со сливочным маслом 1 минуту. В процессе сыпани немного сахара.



4. Нарежь грудку — тонкими (насколько сможешь) пластинами, козий сыр — ломтиками с палец толщиной, затем разломай их на кусочки в 2–3 см.

5. Листья салата и сыр залей соусом, перемешай и выложи горкой в центр красивого блюда. Обложи по кругу ломтиками груши, спаржей и птицей. Посыпь все сверху грецкими орехами и пармезаном.

СЛОВО СОМЕЛЬЕ

"Первый вариант — каберне совиньон откуда-нибудь из Нового Света. Второй — розовое вино из Италии. Красное подавай охлажденным до 10–18 градусов, розовое — до 7–13 градусов".

упаковаться в пижамные штаны и застиранную майку. Вид у тебя должен быть кэжуал, но в меру.

Думаю, не стоит уточнять, но я все же уточню: в человеке все должно быть прекрасно — и лицо, и одежда, и санузел. Так что романтическому ужину должна предшествовать совершенно неромантическая уборка помещения. И она подразумевает, что ты не просто закатишь поглубже под диван носки и выложишь на журнальный столик какую-нибудь правильную макулатуру вроде альбомов по архитектуре (а неправильную приберешь подальше), но и приведешь в порядок и ванную с туалетом, куда гостья неизбежно заглянет. Сушащееся на батарее бельишко или, что еще фатальней, забытая прошлой посетительницей помада, стоящая на полочке у зеркала, у кого угодно способна отбить аппетит.

Итак, этап неловких топтаний у порога пройден — пора приглашать гостью в дом. Если это ее первый визит в твое обиталище, потребуется мини-экскурсия (ты ведь убрал сушащееся на батарее бельишко и забытую прошлой посетительницей помаду на полочке у зеркала?). Негласный этикет: после того как девушка провела поверхностную рекогносцировку местности, тебе следует включить фоновую музыку (нет, в жанре speed metal такой не бывает), предложить ей бокал вина и что-нибудь полистать, а самому отправляться доводить до ума дефлопе. Иначе твой фартук и поварешка будут выглядеть несколько спекулятивно. Стол, за которым вы будете ужинать, к этому моменту, по идее, уже должен быть сервирован. А само блюдо — полностью готовым, так что твое шебуршание у плиты будет скорее инсценировкой, нежели реальным процессом приготовления пищи. Вы, парни, хоть и считаетесь более искусными поварами, чем женщины, но имеете одну неприятную особенность: умудряетесь перепачкать гору посуды и засвинячить всю кухню, даже если жарите банальную яичницу. Я все понимаю: вдохновение, кураж, полет... Но женщине (особенно если ваши отношения только набирают обороты) этого видеть совершенно не нужно. Зато ей нужно иметь возможность освоиться, расслабиться и насладиться видом твоих подтянутых ягодиц, а при отсутствии оных — ловкостью, с которой ты орудуешь разделочным ножом и вот этой плоской металлической штуковиной с дырочками. И то и другое обычно благотворно сказывается на аппетите.

А ЧТО НА ЗАКУСКУ?

Нет лучшего способа разогреть аппетит перед основным блюдом, чем закинуть в желудок что-нибудь легкое. Купил вино? Не забудь закуску.

СОВИНЬОН БЛАН

мягкие козьи сыры, фисташки

ПИНО ГРИДЖИО

сыр рикотта или десерты с ним

ГЕВЮРЦТРАМИНЕР

пахучие сыры (камамбер, мюнстер) и пикантные швейцарские сыры

КЬЯНТИ

твердые сыры (пармезан)

ШАРДОНЕ

мягкие французские сыры с белой коркой (такие, как бри), фундук

ПИНО-НУАР

грецкие орехи, паштеты, утиная или гусиная ветчина

Во всех случаях речь идет о сухом вине (включая рекомендации к основным рецептам).

На десерт

Как бы я ни идеализировала тебя, дорогой читатель, едва ли у тебя дойдут руки до приготовления десерта. И не страшно. Его как раз можно заказать в девушкиной любимой кофейне — это будет даже мило и предусмотрительно. Когда с основным блюдом будет покончено, я настоятельно рекомендую вам вылезти из-за стола и переместиться в какой-нибудь более уютный уголок твоей квартиры. Не помню, говорила я об этом уже или нет, но принятое девушкой приглашение на романтический ужин у тебя дома — это в большинстве случаев согласие разделить с тобой не только калории. Поэтому постарайся избежать распространенной тактической ошибки: не позволяй девушке плюхаться в кресло. Кресло — главный враг "последствий, вытекающих из чашечки кофе". В нем женщина фактически недосягаема для поцелуев и прочих тактильностей: сама она вряд ли покинет насиженное место, а твои попытки примоститься, как птичка на жердочке, на подлокотнике будут выглядеть неловко. Поэтому поедать эклеры и тирамису нужно и можно, сидя на диване, полу, развалившись на ковре или медвежьей шкуре. А что делать дальше — тут тебе поможет собственная фантазия. ■

ФОТО: GLYN BARROW'S; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ (МН ОКТЯБРЬ, 2013, СТР. 84) МЫ ПРИСТУПИЛИ К ИЗУЧЕНИЮ БОЕВОГО ОПЫТА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РАЗНЫХ АРМИЙ МИРА — С ЦЕЛЬЮ ПРИМЕНИТЬ ЕГО В НАШЕЙ С ТОБОЙ МИРНОЙ ЖИЗНИ. МЫ УЖЕ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ЛЕТЧИКАМИ, “МОРСКИМИ КОТИКАМИ”, БОЙЦАМИ ОТРЯДА “СЛЕДОПЫТОВ”. СЕГОДНЯ МН С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ...

ЗНАНИЕ

ДИРИЖЕРЫ ЧУЖИХ ОРКЕСТРОВ

ТЕКСТ: БОБ ДРУРИ, БЕН КОРТ

СТАНЬ ИДЕАЛЬНЫМ КОМАНДНЫМ ИГРОКОМ, КАК...

АВИАНАВОДЧИКИ ВВС США

ТЫ ПРИШЕЛ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ, А ТУТ СРАЗУ — АВРАЛ, И ОТ ТЕБЯ ЗАВИСИТ МНОГОЕ... КАК НЕ ПРОВАЛИТЬ ЗАДАНИЕ? УЧИСЬ У ЭТИХ ПАРНЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПОД ШКВАЛЬНЫМ ОГНЕМ ПРОТИВНИКА — ГЛАВНАЯ РАБОТА.

Это была засада. Деревушка в афганской провинции Герат, недалеко от границы с Ираном, оказалась гнездом “Талибана”. Град пуль и реактивных гранат с крыш окрестных домов уже четыре часа разрывал на части оперативный отряд армейского спецназа США. Окруженный со всех сторон и подавленный огневым превосходством противника, передовой авианаводчик — 31-летний старший сержант Роберт С. (обойдемся без фамилий, командование ВС США не хочет их афишировать) — расстреливал магазин за магазином из автомата M4. Параллельно он передавал по рации координаты целей для спешащих на помощь истребителей F-16 и управлял атакой уже добравшихся до деревни штурмовиков A-10C...

Вдруг сержант почувствовал жгучую боль — бронебойная пуля ударила его в плечо и, двигаясь по спирали в грудной клетке, раздробила два ребра и лопатку. В плевральную полость попал воздух, легкие Роберта стали спадаться. Через отверстие в спине диаметром в 10 см фонтанировала кровь.

Кашляя красным, авианаводчик продолжил свою работу. Он не любит об этом вспоминать, да и помнит не так уж много. В тот момент в голове у Роберта была всего одна мысль: “Я уже труп, но если я сейчас отключусь, то погибнет и весь отряд”.

Добравшийся к нему под пулями сержант-медик воткнул Роберту 15-сантиметровую иглу между ребрами в плевральную область, чтобы снизить там давление воздуха и позволить легким хоть как-то работать. Но враг продолжал наступать, поэтому авианаводчик обеспечил еще две атаки A-10C. Теперь Роберт наводил штурмовиков на цели, расположенные менее чем в 5 м от позиций его отряда. Взрывной волной от одного из этих авиаударов ему порвало обе барабанные перепонки, но противник был отброшен, и отряд “зеленых беретов” смог выйти из окружения. До подоспевшего вертолета старшему сержанту пришлось пробежать полтора километра, и только на борту он в конце концов отключился. Роберт потерял в той афганской деревне 2,5 л крови и заработал Крест Военно-воздушных сил — вторую по престижности военную награду США (хотя мы бы дали Роберту первую — Медаль почета).

Таких специалистов, как Роберт, то есть передовых авианаводчиков, в армии США — всего 460 человек. Они в числе первых оказались в Афганистане в 2001 году, а покинут Афган последними. Просто потому, что без них невозможна эффективная поддержка авиацией любых наземных операций. Кто-то должен все время находиться на поле боя с рацией, чтобы отслеживать перемещения

МНОГИЕ КРЕПКИЕ ПАРНИ НЕ МОГУТ ДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ — ИМ ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

врага и в оперативном режиме наводить на цель бомбардировщики и штурмовики, летающие на скорости под 1000 км/ч. А еще — организовывать подлет вертолетов для эвакуации раненых, определять посадочные площадки и т.д., и т.п.

Каждого авианаводчика готовят к работе 2 года — в список необходимых навыков входят и подводное плавание с аквалангом в реке ночью, и свободное падение с экстремальных высот. На боевом задании такой специалист несет на себе 45 кг снаряжения: оружие, боеприпасы, рацию. "Многие крепкие парни не могут делать нашу работу — им просто не хватает интеллектуальных способностей, — говорит старший сержант Трэвис Л., у которого за плечами две командировки в Афганистан и одна в Ирак. — А у многих умных парней недостает физических сил". Но главное, что будет интересовать нас, мирных читателей: авианаводчики постоянно кочуют из одного "рабочего коллектива" в другой, чтобы все время находиться на острие атаки. Они идеально натренированы на работу в команде и умеют быстро входить в новый коллектив. От их способности ориентироваться в хаосе, который царит на поле боя, и передавать четкие инструкции зависит жизнь других людей, а часто — и их собственная.

Эти навыки бесценны на войне, но и тебе "на гражданке" они пригодятся.

СТАНЬ ПОЛЕЗНЫМ

Ты только что присоединился к сплоченному в боях отряду спецназа. “Зеленые береты” подозрительно относятся к новичку — вдруг он то самое “слабое звено”, которое угробит всех на следующей же операции. “Когда ты впервые встречаешься с такой командой, они “принюхиваются” к тебе, как стая к незнакомому псу, — говорит 28-летний авианаводчик Шаффер, недавно вернувшийся из Афганистана. — Они смотрят на тебя, и в их глазах читается: “А могу ли я доверять этому парню?” В последней командировке я получил назначение в отряд, дислоцированный в провинции Гильменд. Первым делом я стал помогать сержанту-оружейнику готовить к выходу всю амуницию отряда. Когда остальные видят, как ты разбираешь пулемет M240 и помогаешь грузить это железо в грузовик, они поневоле думают: “Мы еще даже не начали, а он уже полезен”.

Остальные авианаводчики согласны с этим советом. Как только закончил свою работу, предлагай помощь в любой другой: руби деревья, садись за руль — короче, ищи способы оказаться полезным группе.

НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА ПРОВОКАЦИИ

“Бывало, что “зеленые береты” называли меня chair force (англ. “вояки в креслах”), — рассказывает 28-летний старший сержант Дэвид. Эта обидная переделка словосочетания Air Force (воздушные силы) намекает, что служащие ВВС не так часто вступают в прямой контакт с противником, как те же пехотинцы. У Дэвида, прямого и бесхитростного здоровяка из Техаса, за плечами командировки в Ирак

и Афганистан. Он в таких случаях всегда обижается, но никогда не распускает руки: "Первое и естественное желание — дать в ответ по зубам. Но я знаю: это контрпродуктивно, поэтому просто пропускаю наезды мимо ушей". Хочешь еще совет от Дэвида? Не спеши фамильярничать с новыми коллегами: "Я сразу запоминаю, как кого зовут в моей команде. Но я никогда не обращаюсь к ним просто по имени, пока они сами не попросят об этом, — только звание-фамилия. Люди помнят мелочи типа этой". В твоем случае совет работает так: не спеши обращаться к новым коллегам так, как это делают все остальные вокруг (Сеня, Тоха, Горбатый и т.д.). Полное имя или даже имя-отчество — вот твой вариант на первое время.

БУДЬ УВЕРЕН, ЧТО ТЕБЯ ПОНЯЛИ

"Дирижировать" поддержкой с воздуха сложно. Один авианаводчик может одновременно руководить выходом на цель 10 самолетов, летящих на разных высотах. Вдобавок нужно учитывать размер каждого воздушного судна и его вооружение. Понятно, что в такой ситуации на долгие разговоры времени нет. Чтобы летчики получали информацию с земли максимально быстро и ясно, в ВВС есть "Протокол для передачи информации о наземной цели", состоящий всего из 9 пунктов. Их достаточно, чтобы летчик узнал от наводчика все о цели, а также о расположении противника и своих войск. Продиктовав эти 9 пунктов, наводчик просит летчика повторить всю эту информацию в точности и только тогда дает разрешение атаковать цель. Это просто, но эффективно. Тебе надо на словах отдать распоряжения подчиненному? Перечисли их, а затем попроси подчиненного повторить весь список с начала до конца. Теперь он точно "попадет в цель".

РАЗГОВАРИВАЙ С НАЧАЛЬСТВОМ

Авианаводчики подчиняются командиру того подразделения, которому они приданы в данный момент на передовой. И большинство старших по званию понимают, что военный наводчик — это "оправданный фактор повышения боевой эффективности". Они обычно принимают предложения наводчиков по тому, как, где и когда просить поддержку с воздуха. Однако иногда шлея попадает под хвост даже самому лояльному командиру и он начинает приказывать подчиненному, невзирая на его опыт и заслуги. Уже знакомый нам старший сержант Дэвид рассказывает: "Когда мне нужно отстоять свою позицию, я, например, говорю: "Сэр, я настойчиво предлагаю сделать это сейчас". Обычно это срабатывает. Если же нет, тогда побеждает звание". Используй эту тактику со своим начальником: уважительно, но твердо выскажи свою позицию один раз, а затем отступи.

ДЕЛАЙ СВОЕ ДЕЛО

Авианаводчик — тоже человек. Иногда и ему хочется выбить ногой дверь в доме инсургента, бросить в темный дверной проем пару гранат и после взрыва добить противника парой очередей. "Но сложно быть и парнем, который выбивает дверь, и парнем, который направляет в это место штурмовик, и парнем, который координирует действия первых двух", — комментирует старший сержант Шаффер. Знать свою роль — означает принять тот факт, что твои прямые обязанности тоже значат много для выполнения задания, даже если они и не приносят большого удовольствия в данный момент. "А иногда — на мой вкус, слишком часто — тебе все же выпадает шанс проделать все эти крутые вещи, выплевывая в противника магазин за магазином, но не теряя самообладания и продолжая видеть всю картинку целиком", — напоминает Роберт С., кавалер Креста Военно-воздушных сил. ■

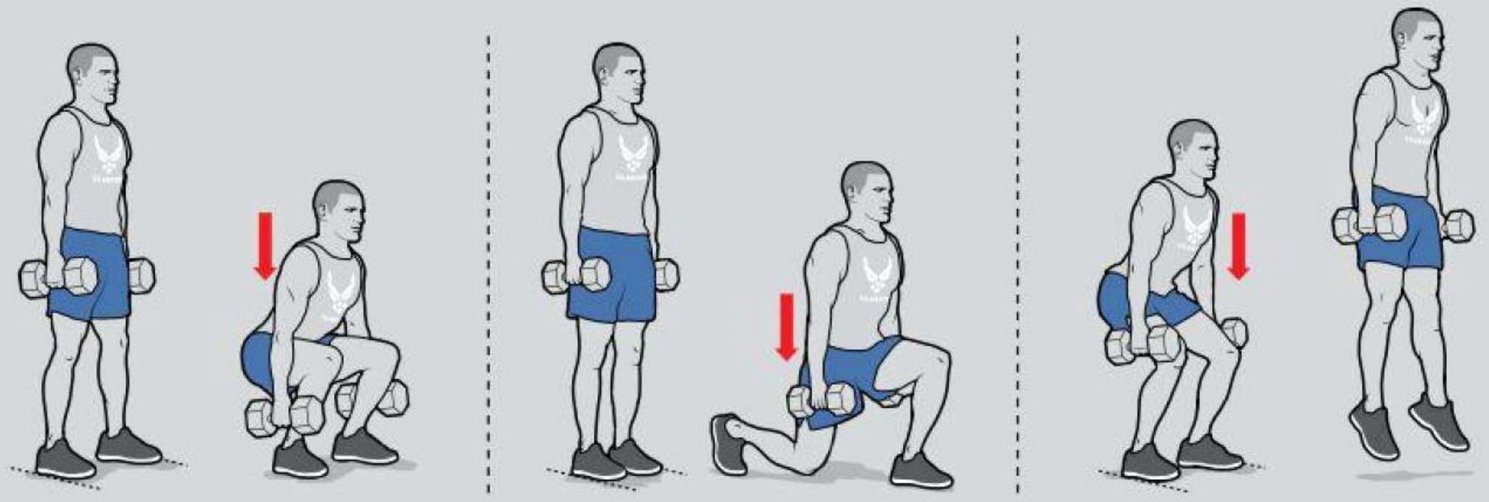
РАЗМИНКА НАВОДЧИКА

"Авианаводчики тащат на себе более 45 кг — это средства радиосвязи, оружие, боеприпасы, защита. Поэтому они должны обладать исключительной выносливостью и силой в корпусе и ногах", — говорит Винт Андерсон, инструктор по физической подготовке ВВС США. Один из методов подготовки — круговая тренировка ног. Сделай 20 повторов каждого упражнения в указанном порядке, без перерыва. Как закончишь круг, отдохни 30 секунд и повтори. Сделай 5 кругов. Выполняй упражнения во взрывном темпе и держи в руках гантели, как на рисунках.

1. ПРИСЕДАНИЯ
Присядь так, чтобы твои бедра были параллельны полу. Вернись в исходную позицию и повтори. Если не используешь дополнительный вес, то можешь сцепить руки за головой.

2. ВЫПАДЫ
Сделай большой шаг вперед левой ногой и опускай тело, пока твое левое бедро не станет параллельно полу, а правое колено не приблизится к земле. Держи корпус прямо. Вернись в исходную позицию и повтори с правой. Сделай по 10 выпадов для каждой ноги.

3. ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА
Встань в исходную позицию, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Присядь, а потом выпрыгни как можно выше. Приземлись и сразу же приседай для следующего прыжка.



ТВОИ ЗАКЛЯТЫЕ ДРУЗЬЯ

ФОТО: STEPHEN LEWIS

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ, МЫ — О ЧЕРВЯХ-ПАРАЗИТАХ. ВОЗМОЖНО, В БУДУЩЕМ ОНИ СПАСУТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОТ ЭПИДЕМИИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, АРТЕМ БЕТЕВ

Глядя на розовощекого 100-килограммового кузнеца Тома Си, которого друзья называют “Медведь”, трудно поверить, что большую часть жизни этот парень из Массачусетса страдал от сотен разных аллергий. От пыльцы до перхоти животных, от морепродуктов до укусов насекомых — аллергены держали его иммунитет в постоянной боевой готовности. Организм Тома воспринимал безобидные или даже полезные вещества как угрозу жизни. Его иммунная система яростно атаковала их, нанося тканям самого организма не меньший вред, чем воображаемым врагам, которых она надеялась уничтожить. “В детстве я не мог есть даже зеленую фасоль, — рассказывает кузнец. — А арахисовое масло было для меня синонимом слова “смерть”. Я не мог погладить свою собаку, потому что от этого у меня распухало лицо. Если меня кусало насекомое, отек на месте укуса сохранялся 2–3 месяца”.

ПРИЗРАК БРОДИТ ПО ЕВРОПЕ

Том Си — типичный “хомо аллергикус”, представитель того самого вида, в который на наших глазах стремительно превращается “хомо сапиенс”. Эпидемия аллергических заболеваний среди человечества началась на планете в середине 60-х годов прошлого века, и с тех пор скорость ее развития не устает поражать исследователей. В США от различных аллергий сейчас страдает примерно половина населения, в Европе — 30%. Причем уже доказано, что это проблема в первую очередь развитых стран. Так, по данным масштабного проекта “Международное исследование аллергии и астмы у детей”, в Великобритании от сверхчувствительности иммунной системы страдает 30% детей, а в Албании и Иране — 1–2%.

Параллельно вдруг возникли из небытия и начали распространяться, как пожар, аутоиммунные заболевания — это когда иммунная система начинает бороться с самим организмом, своего рода “огонь по своим”. Речь идет о рассеянном склерозе, ряде воспалительных заболеваний кишечного тракта (вроде болезни Крона и язвенного колита, болезни Грейвса, диабета 1-го типа и ревматического артрита).

“Широкая распространенность заболеваний, вызванных сбоями в работе иммунитета, в постиндустриальных странах просто поражает, — говорит Уильям Паркер, иммунолог Университета Дьюка (США). — При этом они успешно сопротивляются любым новым методикам лечения, хотя попыток придумать панацею от взбесившегося иммунитета предпринимается все больше”.

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Однако надежда совладать с иммунной системой у человечества все же есть. Ее дают нам исследователи вроде Джоэла Уайнстока, главы отделения гастроэнтерологии Медицинского центра Тафтса (США). Он один из тех ученых, которые развивают “теорию гигиены”: современный человек растет в слишком чистом мире, его иммунная система формируется в тепличных условиях и просто не умеет отличать мни-

мую опасность от реальной. Десять лет назад Уайнстоку в голову пришла мысль, что рост числа аллергических заболеваний может быть вызван не просто растренированностью иммунитета, а исчезновением древнего ключевого фактора, охранявшего людей от аллергий в прошлом.

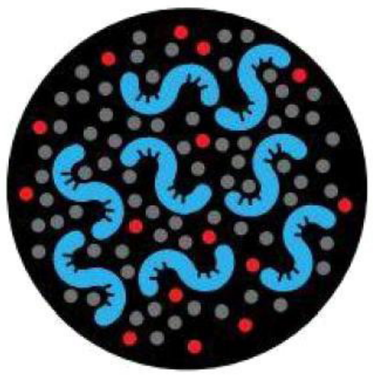
В качестве претендента на эту роль он предложил гельминтов, в просторечии — глистов. Как гастроэнтеролог он изучал этих кишечных паразитов почти двадцать лет. "Мы знали из наших предыдущих работ, что гельминты, защищая себя, могут серьезно ослабить работу иммунной системы хозяина", — говорит он. Так почему бы не поселить паразитов в кишечники больных, чтобы эти жильцы с помощью своих защитных механизмов помогли снять аутоиммунное воспаление у пациента? Тем более что к совместной жизни с глистами нам не привыкать. Эти черви жили в нас тысячелетиями — ровно до тех пор, пока в прошлом столетии гигиена человека не сделала гигантский шаг вперед.

Уайнсток понимал, что многие сочтут его предложение странным, если не отвратительным. Чтобы медицинское руководство одобрило проведение клинических испытаний с использованием гельминтов, он выбрал самого "безопасного" паразита из всех возможных — свиного хлыстовика. Эти черви, в отличие от сугубо человеческих гельминтов, не могут размножаться в твоем кишечнике и потому проживут в нем не дольше нескольких недель. В качестве подопытных выступили добровольцы, в среднем уже 9 лет безрезультатно лечившиеся от язвенного колита — тяжелой формы воспалительного заболевания кишечника, которая вызывает диарею, кровотечение и боли.

Результаты стандартного клинического теста, в ходе которого одна группа испытуемых получала плацебо, а другая — препарат с яйцами гельминтов, удивили самого Уайнстока. В группе, которая получала фиктивное лечение, состояние улучшилось у 17% пациентов (еще одно подтверждение того, что вера в силу лекарства сама способна быть лекарством).

Но среди тех, кто растил в себе червей, позитивные изменения заметили 43% пациентов!

ГЕЛЬМИНТЫ, ЗАЩИЩАЯ СЕБЯ, МОГУТ СЕРЬЕЗНО ОСЛАБИТЬ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ХОЗЯИНА



МАЭСТРО ГЛИСТ

Представь, что иммунная система аллергика — это бойлер, который работает на полную катушку. В этом случае гельминты играют роль термостата, спасая больного от воспалительного "перегрева", но не выключая котел полностью.

1. КИШЕЧНИК

Кишечный тракт человека — дом червей-паразитов, так что не удивительно, что гельминтотерапия обещает устранить целый набор желудочно-кишечных расстройств, включая колит, болезнь Крона и синдром раздраженного кишечника.

2. МОЗГ

Кроме рассеянного склероза, гельминты могут помочь избавиться от депрессии и аутизма. Сейчас в Медицинском центре Альберта Эйнштейна (США) проходят клинические испытания препарата с личинками паразитов для лечения этих недугов.

3. СУСТАВЫ

Даже стероиды с трудом отражают аутоиммунные атаки на суставы при ревматическом артрите, поэтому ученые ухватились за гельминтотерапию. Результаты испытаний на мышах обнадеживают.

4. КОЖА

Псориаз связывают со сбоями в работе иммунной системы, так что теоретически это тоже кандидат на лечение гельминтотерапией. Но пока проведено лишь несколько испытаний на животных.

5. ЛЕГКИЕ

Исследователи из Бразилии показали, что лечение мышей-астматиков антигеном, выделенным из метаболитов гельминтов, может снять приступ астмы.

6. ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Аллергии бьют по любому органу — начиная с кожи и заканчивая желудком. Исследования показали, что при наличии плоских червей в кишечнике у человека падает чувствительность к обычным для него аллергенам.

ДРУГ СПАС ЖИЗНЬ ДРУГА

Том Си большую часть жизни прожил под угрозой мучительной смерти: наш герой с 5 лет не выходил из дома без упаковки бенадрила (тебе этот антигистаминный препарат знаком как димедрол). "Я принимал бенадрил с любой едой, — вспоминает он. — Если бы у меня не было его в кармане или в машине, мне быстро пришел бы конец". Вдобавок, выйдя из детского возраста, наш герой обнаружил, что его аллергия переросла в удушающие астматические приступы.

Однако Тому Си повезло — его лучший друг К. работал техником в медицинской лаборатории одного из североамериканских университетов. Узнав о положительных результатах, которые дает применение гельминтов для лечения аллергии, друг (свое имя он скрывает из соображений конспирации) на свой страх и риск предложил Тому попробовать лечение глистами. "Я знал, что аллергия может его прикончить, — рассказывает К. — В течение 20 лет мы с ним были как братья. Я знал, что не смогу простить себе, если он умрет, а я так и не попытаюсь спасти его".

Лабораторный техник, незаконно пользуясь университетским оборудованием, вырастил 8 личинок свиного цепня в каком-то жуке, продезинфицировал их, поместил в слабосоленый раствор и дал выпить эту жидкость Тому. В медицинской литературе такой метод лечения описан. У него даже есть название — "гельминтотерапия". Поборники гельминтотерапии уверены, что адаптировавшиеся к человеку черви-паразиты должны вернуться на свое законное место в наших кишечниках. Мол, за годы совместного существования многие черви из врагов превратились в наших заклятых друзей — биологи называют это симбиозом. Наш вклад в сотрудничество очевиден: мы даем глистам пищу и место жительства. Но что мы получаем взамен?

ВОТ ПАРАЗИТЫ

Сторонники лечения гельминтами считают, что кишечные паразиты умеют оптимизировать работу нашей иммунной системы, обучать ее не сходить с ума. Поначалу (невесть сколько тысяч лет назад) гельминты просто подавляли реакции иммунитета человека на них самих. Со временем паразиты "поняли", что полное отключение защиты невыгодно — тогда их новый уютный "дом" быстро погибает от различных инфекций. Гораздо разумнее изменить иммунные реакции ко взаимной выгоде сторон. В ходе длительного процесса эволюции, говорит иммунолог Уильям Паркер, это привело к появлению десятков, если не сотен, видов молекул, которые черви выделяют, чтобы реакция нашей иммунной системы была не слишком резкой и не слишком слабой, а ровно такой, как нужно, чтобы бороться с реальными опасностями извне и не трогать паразитов. Эти химические соединения, хотя и вырабатываются глистами в кишечнике, переносятся по кровеносным путям по всему организму, влияя на работу защитной системы нашего тела в целом.

"Люди, у которых есть гельминты, могут успешно бороться с патогенами, — утверждает Паркер, — но их организм больше не впадает в неконтролируемую истерику, заливая все иммунным напалмом. Глисты не делают нашу защитную систему ленивой или менее эффективной, они делают ее более умной".

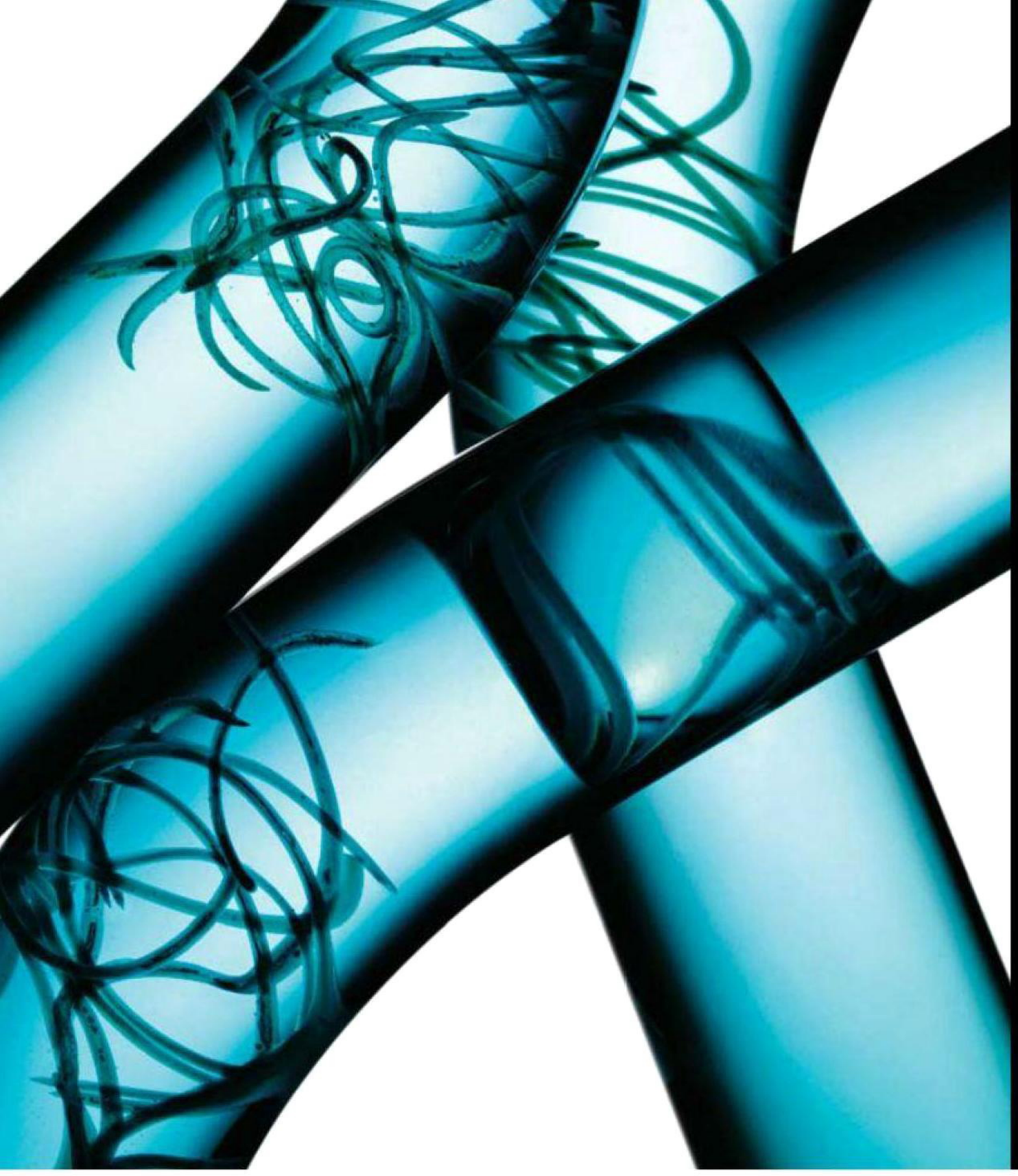
Перед тем как проглотить восемь личинок ленточного червя в прошлом году, Том Си взглянул на своих будущих сожителей в микроскоп. "Они выглядели мило, — вспоминает он. — Как волосатые мячики с хвостиками. Я глотал и более страшные штуки. Так что я подумал, что хуже не будет".

Два месяца ничего не происходило, но на третий Том стал замечать изменения. "Я вдруг понял, что у меня нет привычной реакции на мою собаку, — вспоминает он. — Я мог зарыться лицом в шерсть, и у меня не начинали чесаться глаза. Я не мог поверить в это, но я не чихал!"

Вскоре Том обнаружил, что еда больше не доставляет ему таких неприятностей. Впервые в жизни он мог сдобрить суши соевым соусом — бобовые больше не грозили ему приступом удушья. "Я даже хотел попробовать арахисовое масло, эту термоядерную бомбу мира аллергиков, — говорит Том, — но я не смог из-за страха, который глубоко засел во мне с детства".

ЛОЖКА ЯДА

Историй об успешном излечении аллергии гельминтами — не одна и не две. Но в широких медицинских кругах к гельминтотерапии все равно пока относятся, мягко говоря, с осторожностью. Особенно к случаям, когда отчаявшиеся пациенты прибегают к самоинфицированию, как это сделал Том. "Паразиты называются паразитами не просто так, — говорит Дерек Маккей, гастроэнтеролог из Университета Калгари. — Они всегда что-то забирают у хозяев". И он прав. На глобальном уровне по сей день продолжается война против бесчисленных гельминтов: круглых червей, анкилостом и прочих хлыстовиков, инфицировавших более миллиарда людей на планете. По меньшей мере 340 видов называют тело человека своим домом, зачастую (но не всегда) проживая в кишечном тракте. Там одни крадут нашу пищу, другие пьют нашу кровь. Например,



КИШЕЧНЫЙ ДЕСАНТ

ДЕРЖИСЬ ЗА СТУЛ, А ТО УПАДЕШЬ: ГЛИСТЫ ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКЕ. ПРАВДА, ПОКА В УКРАИНУ ТАКИЕ ПРЕПАРАТЫ ОФИЦИАЛЬНО НЕ ПОСТАВЛЯЮТСЯ. ДЕРЖИ КРАТКУЮ АННОТАЦИЮ К ПИЛЮЛЯМ С ЧЕРВЯМИ-ПАРАЗИТАМИ.

Пока существует всего один запатентованный препарат, содержащий личинки гельминтов. Он называется TSO — от сокращенного названия личинок червей-нематод (Trichuris suis ova). Технологию его производства разработала немецкая компания Ovamed в сотрудничестве с исследовательской группой того самого Джоэла Уайнстока, главы отделения гастроэнтерологии Медицинского центра Тафтса (США), который добился успехов при лечении паразитами язвенного колита. Цены на препарат начинаются от 100 евро. Производитель гарантирует, что в пилюле будет содержаться заявленное на упаковке количество здоровых личинок. Скорее всего, в ближайшем будущем такой же препарат начнут также выпускать и продавать на территории США.

если ребенок из неблагополучной страны питается плохо и недостаточно, гельминтоз приводит к задержке роста, отравлению продуктами метаболизма глистов, тяжелым формам анемии и даже смерти.

Задача-максимум для ученых: взять под контроль деструктивные склонности паразитов, одновременно используя на наше благо их способность улучшать работу иммунитета человека. Про один способ ты уже знаешь: в кишечник человека заселяются специально отобранные паразиты, от которых ты избавляешься по истечении небольшого срока естественным путем. Другой способ — разработка лекарственных препаратов на основе веществ, синтезируемых кишечными паразитами. В этом случае тебе вообще не нужно заселять свой ЖКТ опасными постояльцами. Вполне вероятно, что существует и какой-то третий способ, который пока просто не пришел никому в голову. Например, недавно появилась гипотеза, согласно которой гельминты не только сами напрямую каким-то образом влияют на твою иммунную систему, но еще и взаимодействуют с микроорганизмами, живущими в твоем кишечнике, так, что они тоже начинают оптимизировать работу защитных систем твоего организма. В общем, ты понял: у ученых непочатый край работы. Пройдет еще много лет, прежде чем станет окончательно понятно, можно ли лечить паразитами аллергию.

А Том Си недавно сожрал разом полпачки чипсов, прежде чем осознал, что забыл прочесть состав на упаковке. Оказалось, что ломтики картофеля были поджарены на арахисовом масле, том самом, которое еще недавно было для нашего героя смертельным ядом. Сам Том страшно рад, что благодаря глистам начал забывать не только о приступах аллергического удушья, но и о своих привычках смертельно больного человека.

Том продолжает подселять к себе в кишечник гельминтов с помощью растворов, которые готовит его друг. В случае если в США появятся официально одобренные местными властями препараты с личинками гельминтов, он не собирается на них переходить. Том говорит, что он уже привык к тому виду, который живет у него внутри, и считает своих червей скорее ангелами-хранителями, чем паразитами. По его мнению, старый друг лучше новых двух. ■

ОСТОРОЖНО!

ЭТО НЕ РЕКЛАМА ГЕЛЬМИНТОТЕРАПИИ

Мы ни в коем случае не призываем тебя лечить аллергический ринит или псориаз с помощью такого, пока плохо изученного, метода, как терапия червями-паразитами. Тем более с помощью самопальных препаратов с личинками. Мы просто считаем, что ты имеешь право знать о новых тенденциях в лечении заболеваний, от которых страдают миллионы людей во всем мире. И еще — мы рады, что у Тома Си, который занимается опасным самолечением, пока все хорошо.

МН ПРИКЛ

ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

Однажды главный редактор Men's Health вызвал меня к себе в кабинет, чтобы предложить на выбор два задания: сделать статью о борьбе с аэрофобией или репортаж с борта штурмовика в пилотажной группе. Я подумал и выбрал второе.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЮЧЕНИЕ

– Вот и правильно! Полетаешь, посмотришь на Землю, как говорится, с высоты птичьего полета. Красота! — подбодрил начальник, провожая меня к двери. — Сейчас я пилотажникам напишу, а тебя в копию поставлю.

Вскоре в мой ящик свалилось письмо: “Итак, финализирую наши договоренности, — писал главный. — Пилот Breitling Jet Team берет на борт нашего журналиста и демонстрирует с ним фигуры высшего пилотажа. Перегрузки и опасность — непременное условие. Автор должен испытать унизительный страх и приступы тошноты...”

Что ж, в этот момент я почти справился с заданием — немедленно испытал “унизительный страх” и желание поменять полет на статью об аэрофобии, которая начала во мне бурно развиваться.

Остаток дня я рыл Интернет на тему высшего пилотажа. Все пилотажные группы, коих в мире едва ли не сотня, делятся на две неравные части — военные (финансируются министерствами обороны или производителями техники) и немногочисленные гражданские (развлекающие публику на авиашоу). Команда Breitling Jet Team оказалась единственной в мире частной пилотажной группой, летающей аж на семи реактивных самолетах. С экрана мне приветливо улыбались мужчины средних лет в комбинезонах и дорогих часах. Правда, их прозвища несколько диссонировали с солидной внешностью: “Шериф”, “Понпон”, “Быстрый” (или просто “Спиди”).

Мужчины уже 11 месяцев не были в родном Дижоне, и выступление на авиасалоне МАКС должно было стать финальной точкой затянувшегося азиатского турне “брайтлингов”: Филиппины, Индонезия, Сингапур, Малайзия, Таиланд, Япония, Корея... В данный момент они мчались ко мне на встречу из Китая...

ТОЧКА G

– Скоро летишь? — улыбнулся мне через густую бороду и разделяющий нас стол редактор Артем Бетев.

– Угу, — кивнул я.

– Ты это... откажись, пока не поздно, — посоветовал коллега. — Когда наши летчики в Афганистане катали неподготовленных людей — медиков, например, или кого-то из техников, — те часто теряли сознание.

– Угу, — кивнул я, но задумался.

Вообще-то, я не так уж плохо справляюсь с подобными вещами. Меня не укачало в летающей лаборатории Ил-76 МДК (где моделируют невесомость при подготовке космонавтов), не уболтало в дакаровском ралли. Но добрые коллеги показали мне на YouTube ролик под названием “Телеведущий упал в обморок во время эфира в самолете”. Посмотри, тебе понравится: австралийский журналист сначала бодро ведет репортаж, а потом на какой-то особенно мощной фигуре высшего пилотажа его глаза закатываются, и он готов.

Так что я решил изучить вопрос. На всякий случай.

Первый факт: не только пассажиры, но и сами летчики нередко отрубаются на борту от перегрузок — это называется G-LOC. В результате анонимного опроса пилотов истребителей ВВС США выяснилось, что 12% из них в той или иной степени переживали такое: тунельное зрение, серая пелена, черная пелена, отключка.

Второй факт: пилоты готовы к таким неожиданностям, стараются их предотвратить, а если и отключаются, то всего на долю секунды. “G-LOC происходит из-за того, что кровь отливает от головы. Напрягай мышцы кора и конечностей — так ты не даешь крови скопиться в этих “резервуарах” и помогаешь сердцу дотолкать красную жидкость до мозга”, — это мне за пару дней до полета разъяснил ведущий группы Breitling Jet Team Жак “Спиди” Ботлен.

В уже упомянутом Ил-76 МДК я переживал до 2G, и это было вполне сносно. Но на МАКСе меня ждали перегрузки в 2–3 раза больше.

“Даже при 15G ты потеряешь сознание только через 5 секунд, — успокоил Жак. — А от 4 до 6G нормально переносятся здоровым человеком. И больше давать мы не будем, мы ведь не военная команда. У нас нет задачи продать те самолеты, на которых мы летаем, а значит, нет смысла показывать их максимальные возможности. Наше дело — сделать красивое шоу. А в этом перегрузки могут только помешать, держать ровный строй будет уже сложно”, — пояснил мне Жак.

Слева направо: Гоша, Антон и Саша Ивановы, Жак Ботлен

По этой же причине истребители 5-го поколения с их скоростями и маневренностью превосходят прошлые машины только в одиночном пилотаже — в группе, где цена ошибки выше, все упирается в человеческий фактор.

ЧЕШСКИЕ ПТИЦЫ

Ночью накануне 29 августа 2013 года спал я плохо. Снились бафтинг, помпаж, капотирование (за каждым из этих слов скрывается та или иная проблема в воздухе). Дополнительно бодрило встреченное в Сети объявление одной из контор, продающих раз-

влекательные полеты на реактивных самолетах: "Рекомендуем каждому туристу брать с собой на аэродром запасное нижнее белье". Что станет с первым нижним бельем, мне не хотелось даже думать.

"Хотя это еще никому из наших гостей не пригодилось, — начал предполетный инструктаж один из пилотов, — но я должен рассказать вам, как катапультироваться. Если летчик говорит "Eject, Eject, Eject!", надо немедленно нажать на ручки и вытянуть их на себя, после чего фонарь кабины откроется, а кресло с ускорением 20G будет отстрелено".

Я такое видел в фильме "Завтра не умрет никогда": Джеймс Бонд, управляя реактивным L-39 Albatros, катапультировал злодея, оказавшегося на месте второго пилота, причем так, что тот головой пробил другой "Альбатрос".

Вообще, мне стоило научиться отличать этот самолет от других — именно на нем мы и должны были взлететь. Этот чешский учебно-боевой легкий штурмовик — примечательная машина. По числу выпущенных экземпляров L-39 — на 4-м месте среди реактивных машин своего класса в истории (с 1970-го по 1999 год изготовлено 2950 единиц, из них 2080 закуплены ВВС СССР). Именно на них обучались советско-украинские пилоты. Даже здесь, на парковке пилотажных групп, Breitling Jet Team — не единственная команда, выступающая на "элках": вот такие же "Балтийские пчелы" из Латвии. "Это очень удобный и надежный самолет, а его характеристики оптимальны для пилотажа. Хотя в принципе я до сих пор влюблен во все 145 машин, на которых летал, — от скромного Piper J-3 до Mirage", — говорит Жак, пока мы идем по летному полю.

ПОСАДКА ПЕРЕД ВЗЛЕТОМ

Я только что подписал какую-то бумажку из серии "в случае чего прошу считать меня колумнистом, а бренный прах развеять над редакцией Men's Health". Сдал мобильник (чтобы не вывалился во время полета на голову), натянул на себя комбинезон и сунул в карман шапочку для душа, которую дали вместо подшлемника.

ПИЛОТАЖНИКИ-ВЫСОТНИКИ

Мы выбрали десятку пилотажных групп, выступления которых пропускать нельзя.

1. **Red Arrows** Группа Королевских ВВС Великобритании, 9 штурмовиков Hawk T1. Большое число самолетов в группе позволяет делать уникальные фигуры, включая фирменное построение "Бриллиант".

2. **Frecce Tricolori** Группа ВВС Италии, 10 штурмовиков Aermacchi MB-339. Самая многочисленная группа, а значит, и одна из самых впечатляющих.

3. **"Русские витязи"** Группа ВВС России, 6 истребителей Су-27. Единственная в мире группа, выполняющая групповой пилотаж на самолетах класса "тяжелый истребитель".

4. **"Стрижи"** Группа ВВС России, 6 МиГ-29. Редкий пример группы, использующей военные истребители без дополнительной доработки. Особенно впечатляют их совместные выступления с "Русскими витязями".

5. **Black Eagles** Группа ВВС Южной Кореи, 8 учебных реактивных T-50 Golden Eagle. Одна из всего 2 групп в мире, летающая сразу на 8 сверхзвуковых самолетах.

6. **Patrouille de France** Группа ВВС Франции, 9 штурмовиков Dassault-Breguet/Dornier Alpha Jet. История "патруля" началась в 1953 году, что делает его старейшей группой в мире.

7. **Blue Angels** Группа ВМС США, 6 палубных F/A-18 Hornet. Уникальный пример использования палубной авиации в пилотаже.

8. **Patrouille Suisse** Группа ВВС Швейцарии, 6 легких истребителей F-5E Tiger II. Сейчас будущее знаменитой команды под вопросом, так что спеши увидеть "патруль" в классическом виде.

9. **Thunderbirds** Группа ВВС США, 8 истребителей F-16. Возможность увидеть пилотаж на американских истребителях 4-го поколения.

10. **"1 августа"** Группа ВВС КНР, в состав которой входит 8 истребителей Chengdu J-10, но в шоу участвуют только 6. В прошлые годы выступали на китайских версиях МиГ-17 и МиГ-21.

Хотя эта шапочка немного сбивала градус пафоса, я все равно чувствовал себя героем фильма: иду по взлетной полосе в компании других пилотов, в лицо дует ветер, в руках ощущается приятная тяжесть шлема, а впереди блестят наши "Альбатросы".

Попытка сесть в самолет расставила все по местам — я не то что управлять им, я даже залезть в него не могу. Карабкаться в кабину нужно, попадая ногами в ступени, скрытые в обшивке штурмовика (ты продавливаешь крышку каждой носком ботинка, и выемка для ноги открывается). Но ведь в эти выемки еще нужно попасть! На помощь пришел техник, который буквально за ноги втащил меня в кабину.

Итак, я внутри. Главный совет, который мне дали перед полетом: ничего самому не делать. Что ж, я сижу как манекен, пока техник пристегивает меня ремнем и подключает к самолету: вты-кает в разъем на шлеме толстый провод вроде того, через который Нео входил в Матрицу. Если оставить в стороне тревогу, то устроился я неплохо — кресло удобное, кондиционер дует прохладой. Правда, судя по тому, что стенки находятся всего в паре сантиметров от моих плеч, нашему мощному фитнес-редактору путь в L-39 вообще заказан (на борт берут только тех, чей вес — 80–120 кг, а рост — не более двух метров).

Техник "удалил чеку" из моего кресла — проще говоря, вынул предохранитель, приведя систему катапультирования в состояние готовности. В этот момент я понял, как себя чувствует тренер сборной по футболу: вроде бы ты в полном шоколаде, но одно неловкое движение, и вылетаешь со своего кресла в неизвестном направлении. Я как заряженный в пушку снаряд, а вот и взведенный

“курок” — две красные ручки у меня между ног. Чтобы я их случайно не задел, мне велели взяться руками за лямки ремня безопасности и так и сидеть. Ноги, которые я поначалу вытянул, попросили втянуть — буду мешать педалям, которые в полете будут двигаться синхронно с педалями пилота. Синхронно будут работать и все приборы. Не знаю, как это действует на француза, но в меня все эти надписи “Сделано в СССР” на приборной доске вселяют уверенность: техника не подведет.

Впрочем, мне не советовали во время полета смотреть внутрь кабины — укачает (как напоминание об этом прямо к приборам зажимом для бумаги прикрепили бумажный пакетик). Жак справляется по радиосвязи о моем самочувствии (“Лучше не бывает!” — вру я), и мы выруливаем на полосу. По дороге нам машут и показывают большие пальцы летчики других пилотажных групп.

АВТОР УХОДИТ В НЕБО

Все звуки остаются где-то за твоей спиной, и даже на полной мощности двигатель звучит не оглушающе (как я ожидал) — скорее это внушающий уверенность гул. Мы резко срываемся с места и начинаем разгон для взлета. Меня вдавливает в кресло примерно так же, как в спорткаре, если нажать педаль в пол. Взлетать мы собрались не одни: прямо рядом с нами набирают скорость еще два L-39. Скоро (по ощущениям — вообще мгновенно) мы отрываемся от земли.

По мере набора высоты к нашей тройке присоединяются другие “Альбатросы” — два подходят с боков, еще два занимают свои места в построении, поднимаясь снизу и сзади. Как завороженный, я слежу за синхронностью их действий. Происходящее кажется нереальным: я вижу тучи и вижу дождь, идущий из них; вижу чьи-то дачи внизу; лица летящих справа и слева от меня пилотов. Один из самолетов подлетает ближе, и пилот по связи просит меня открыть визор шлема, чтобы фотограф мог заснять меня в кабине.

Мы начинаем маневрировать: поворот налево, петля с разворотом, снова поворот. Меня припечатывает к креслу, но я продолжаю улыбаться — просто потому, что мое лицо само растекается по подголовнику. Еще маневр — я проваливаюсь вниз, потом валюсь в сторону... Мотает прилично, но переносится все куда лучше, чем я ожидал. Правда, я-то просто сижу, а вот Жак вынужден при 4–5G совершать маневры. Проблема в том, что при перегрузках одни и те же движения требуют разных усилий: двигать ручками управления сейчас — все равно что вышивать крестиком, подвесив к рукам гири, за которые время от времени еще и дергают какие-то злобные карлики.

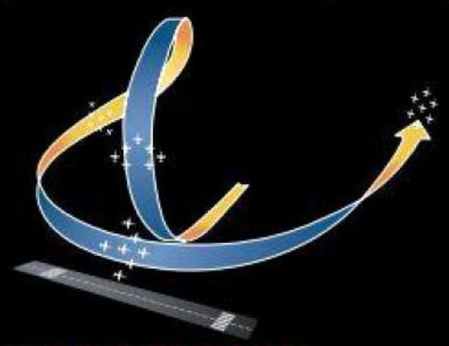
“Пилотаж в группе вообще — вещь противоестественная, потому что любой пилот инстинктивно старается лететь как можно дальше от других самолетов, у нас же от крыла до крыла — 3 метра, — рассказывал мне потом Жак. — В среднем хорошему летчику требуется год, чтобы научиться такому взаимодействию, и 2 года, чтобы начать чувствовать себя комфортно, летая в группе”.

У самого Ботлена налет — около 11 000 часов, то есть он примерно полтора года своей жизни провел в небе и даже написал об этом книгу. Он самый опытный в команде, и именно он ведет группу и отвечает за “музыку” — произносимые с определенной скоростью и интонацией команды, которые и задают темп действиям “брайтлингов”.

Сейчас он как раз произносит одну из них, самолет тут же переворачивается вверх ногами, а я повисаю на ремнях. Земля встает на дыбы у меня над головой, ноги болтаются в воздухе... Вот она — “бочка”. Чтобы ты лучше представлял, каково это, вспомни свои ощущения на американских горках и умножь примерно на три. Самолеты поднимаются, опускаются, переворачиваются и наклоняются в пугающей близости друг от друга так, будто они управляются одним человеком, а не семью. Казалось бы, такие игры на скорости 600 км/ч и слово “безопасность” вообще несовместимы, но Жак уверен, что риск в его работе минима-

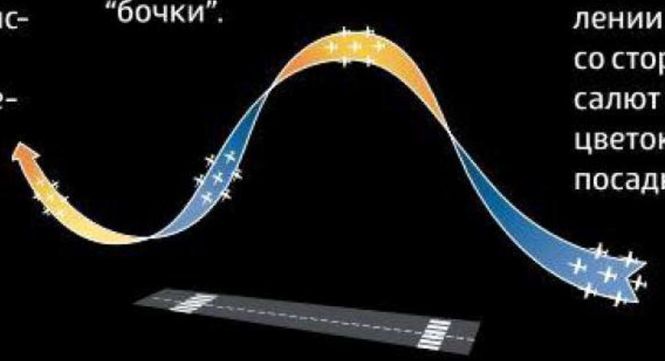
КАКАЯ ФИГУРА!

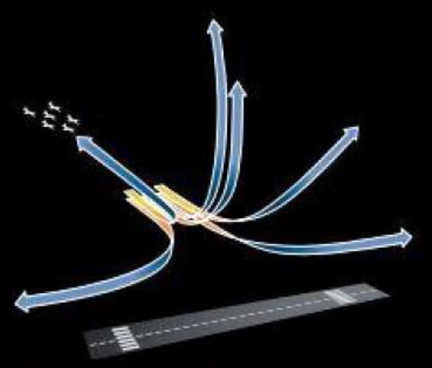
Вот три фигуры высшего пилотажа, упоминания о которых встречаются в этом тексте.



“ПЕТЛЯ + РАЗВОРОТ В ОДИН”
Маневр начинается как самая известная фигура высшего пилотажа — “петля Нестерова”, а потом переходит в разворот на 360 градусов.

“БОЧКА”
Самолет вращается вокруг своей продольной оси. Существуют и вариации на тему “бочки” — например, придуманное Жаком Ботленом “вращение апаш”: 6 самолетов летят в боевом построении, а седьмой наворачивает вокруг них “бочки”.





“ФИНАЛЬНЫЙ РАЗЛЕТ”
Эффектная точка в выступлении пилотажной группы, со стороны напоминающая салют или распускающийся цветок. Совершается перед посадкой.

лен: “Наша программа очень хорошо отрепетирована. За последний год мы выступили 50 раз и еще больше раз репетировали. И еще один важный факт: у нас стабильный коллектив, и пилоты в нем еще никогда не менялись — новые приходили, только когда мы добавляли в команду очередной самолет. Для сравнения: в военных командах около трети пилотов меняются каждый год”.

Однако, что бы там ни говорил Жак, все предусмотреть невозможно. Несколько лет назад он сам получил лишнее напоминание об этом: в его самолет врезалась птица. Разбив фонарь кабины и повредив пилоту лицо и грудь, она заставила его быстро принимать решение: катапультироваться или пытаться сесть. Он выбрал второе и спас “Альбатрос”.

Я уже вполне освоился с перегрузками и с каждым новым маневром хочу еще и еще. Так как это первый реактивный самолет, на котором я летал, сравнивать ощущения могу только с машиной. Так вот, Albatros похож на спорткар (у него даже багажник спереди, как у какого-нибудь Porsche) — легкий, маневренный, приемистый и очень послушный. Ощущения большой машины просто нет, есть чувство мгновенных реакций механизма на действия летчика.

Отдельная радость — шикарный вид: забудь про дыру иллюминатора пассажирского самолета, тут у меня обзор, как в кабриолете. Я могу посмотреть вниз, вбок, вверх и даже вперед — кресло переднего пилота установлено ниже моего. Правда, ни один кабриолет не жрет столько горючего: за 20 минут пируэтов в воздухе стрелка уровня топлива прошла половину пути, а значит, мы потратили 480 литров.

На горизонте появилась взлетно-посадочная полоса, я понимаю, что этот необычный и, возможно, единственный в моей жизни опыт сейчас закончится. Именно в этот момент Жак снова врубает свою “музыку”: “семерка” L-39 круто взмывает вверх, выполняя финальный аккорд программы — разлет. Меня вновь заливает коктейлем из адреналина и чистого восторга. Когда мы наконец садимся, меня еще не отпустило, и я спешу немедленно сообщить пилоту: у него, по-моему, самая лучшая работа на свете.

“Я знаю”, — улыбается Жак. В свое время Ботлена не взяли в военные летчики, но он не отказался от своей мечты и пробился в облака через спортивную авиацию. За прошлый год он пролетел 44000 км — больше окружности Земли, — и я уверен, что лучшего способа путешествий, чем на своем самолете, эта планета предложить не может. ■

ЖАК, И В ОБЛАКА

Обычно пилотажные группы существуют для того, чтобы демонстрировать возможности самолетов, производимых страной, и способствовать их продажам. Чем живут частные пилотажники, понятно на примере жизни Жака Ботлена.

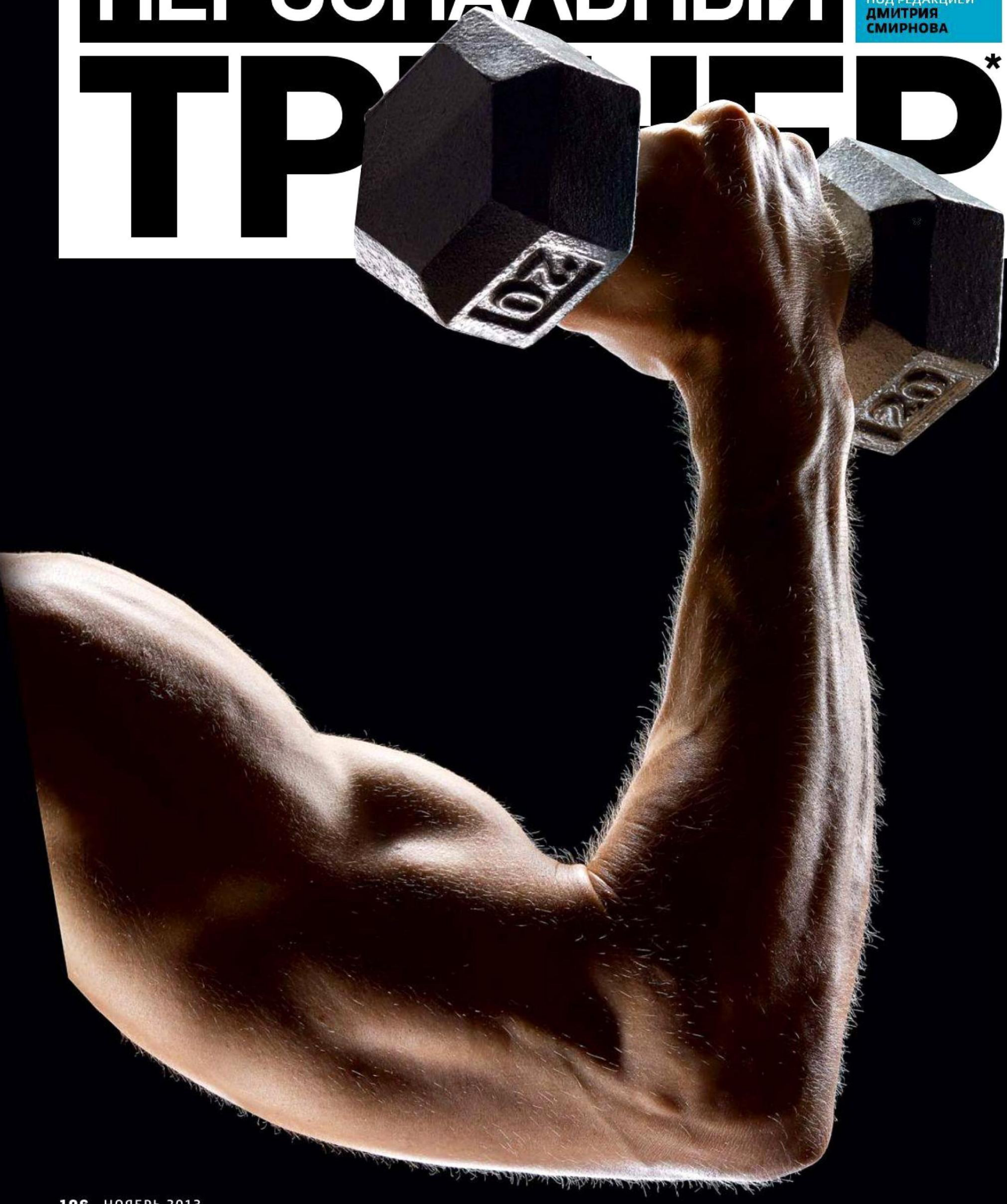
Руководитель Breitling Jet Team Жак Ботлен легко мог получить прозвище не только “Быстрый”, но и “Деловой” — найти желающих пускать деньги в прямом смысле на ветер непросто, но он делает это с 1981 года. В этом году Жак основал в Дижоне (Франция) компанию Apache и стал искать спонсоров для создания пилотажной группы.

Дебютом “Быстрого” стал “Патруль Мартини” — тройка легких SIAI Marchetti SF.260, позже замененных Pilatus PC-7. Запрет на рекламу алкоголя во Франции подрезал крылья “патрулю”. Но в 1991-м те же самолеты поднялись в небо в цветах “Патруля Экко” (в честь производителя обуви), который позже стал “Патрулем Адэкко” (к Ecco присоединился фонд Abu Dhabi Investment Authority) и разросся до 4 машин. “Чем больше самолетов в группе, тем больше возможностей для пилотажа, — говорит Жак. — Моя мечта — это группа из девяти L-39”.

Но после всемирного экономического кризиса конца 90-х Ботлену и его партнеру по пилотажу Филиппу Лакруа (“Шерифу”) пришлось ограничиться парными выступлениями на все тех же Pilatus PC-7. Новые спонсоры появились только в 2002 году: алжирская компания Khalifa решила создать свою команду из четырех реактивных L-39 Albatros, а через год их сменила часовая марка Breitling. Щедротами швейцарцев группа разрослась уже до 7 машин. В сущности, компания Breitling могла бы уже проводить собственные авиашоу: кроме пилотажников, часовщики спонсируют группу акробатов, выступающих на крыльях бипланов, а также самого настоящего “реактивного человека” — швейцарского изобретателя Ива Росси, построившего себе костюм с реактивным двигателем.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТР*ЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА



ПРОГРАММА “600 СЕКУНД”

В наши дни время — это не только деньги, но еще и, например, нормальная физическая форма. И того и другого постоянно не хватает. Поэтому мы публикуем руководство по полноценным тренировкам, прорабатывающим все тело, которые длятся лишь 10 минут.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ, БИДЖЕЙ ГАДДУР

В фитнесе лозунг “Быстрее, выше, сильнее!” уступает место установке “Сложнее, короче, интенсивнее”. Чтобы поддерживать форму, мы уже не хотим, да и не должны проводить в спортзале по часу в день. В тренде короткие, но полноценные тренировки, задействующие все мышцы твоего тела, продолжительностью не более 10 мин. “Это какой-то развод, — скажешь ты. — Часовой тренинг нельзя ужать до 10 минут”. “Объективная реальность”, — ответим мы. Держи теоретическое обоснование, руководство по “сборке” собственных блиц-тренингов и уже готовую тренировку на 600 сек. для примера. Чтобы заниматься, тебе нужны только пара гантелей и 2 кв. м пола.

ТРИ КИТА

В ОСНОВЕ БЛИЦ-ТРЕНИРОВОК ЛЕЖАТ 3 ПРИНЦИПА, ЗНАНИЕ КОТОРЫХ ПРИГОДИТСЯ ТЕБЕ, ЧТОБЫ САМОМУ СОСТАВЛЯТЬ ТАКИЕ ПРОГРАММЫ. ВОТ ОНИ.

1 Все по кругу

Чтобы полностью выложиться всего за 10 мин., нужно задействовать базовую идею высокоинтенсивного интервального тренинга (тебе уже знакомо это словосочетание — мы писали о ВИИТ в октябре 2012 года). Выматывающая тренировка, которая заставляет работать все тело, повышает тонус сердечно-сосудистой системы и запускает твой обмен веществ на полную катушку — это круговая тренировка, отдых между упражнениями не больше 30 сек. По мере того как ты прогрессируешь, сокращай время на восстановление до тех пор, пока не сможешь молотить вообще без остановки.

2 Не ложись

Наши десятиминутки должны на полную катушку запускать твой метаболизм. Ты же крайне занятой мужчина, который много времени проводит за столом или за рулем — и копит калории. Так вот, чтобы повысить энергоемкость, надо по возможности заменять упражнения, которые выполняются лежа или сидя, похожими по воздействию, но выполняемыми стоя. Так тебе придется напрягаться не только локально (например, тягая гантели на бицепс), но и глобально — удерживая в равновесии все тело. А именно глобальная нагрузка увеличивает твой метаболический отклик до заоблачных высот. Даже после тренировки ты еще долго будешь жечь лишние калории.

3 Новизна и разнообразие

Новые упражнения, а также те, что заставляют твое тело внезапно менять свое положение (например берпи — сел, лег, отжался, сел, подпрыгнул), способствуют напряженной работе большего количества систем организма во время тренировки. То же можно сказать о сериях, которые просто неудобно или тяжело выполнять: например, побалансировав на одной ноге, а потом постояв в усложненной планке, ты задействуешь больше мышц и заставляешь их работать напряженнее, чем когда выполняешь цепочку привычных тебе движений. Кроме того, именно такие упражнения обеспечивают твоему телу глобальную нагрузку, о которой мы уже говорили в п. 2.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЗАШКАЛИВАЕТ

10-минутные тренировки не просто экономят твои минуты. Держи еще один бронебойный плюс нового подхода к фитнесу.

Когда во время обычной — по большей части монотонной — тренировки ты думаешь о дедлайнах или предстоящем ужине, эти мысли оккупируют участки мозга, которые могли бы быть подключены к твоим мышцам. В итоге ты занимаешься не так эффективно, как мог бы. Это результаты исследования, опубликованного в European Journal of Applied Physiology.

А в ходе короткой высокоинтенсивной круговой тренировки вроде нашей десятиминутки у тебя просто не будет времени отвлекаться на думы о работе или бытовые вопросы. Ergo, ты будешь быстрее прогрессировать.

СОЗДАЙ СВОЮ 10-МИНУТНУЮ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы сконструировать свой ВИИТ-набор, сделай 3 простых шага.

1. ВЫБЕРИ ПО УПРАЖНЕНИЮ ИЗ КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ

- А. **МОБИЛЬНОСТЬ** Например, выпады в ходьбе или динамические асаны из йоги
- Б. **КОР** Любой вариант планки или сложного динамического упражнения на пресс
- В. **НИЗ ТЕЛА** Варианты приседа или становой тяги
- Г. **ВЕРХ ТЕЛА** Варианты жима или тяги в любом из возможных положений
- Д. **КАРДИО** Прыжки со скакалкой, берпи, "сигнальщик", бег на месте и т.д.

2. ЗАДАЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

- А. **НОВИЧОК**
  Нагрузка 30 сек.,
  отдых 30 сек.
- Б. **ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ АТЛЕТ**
  Нагрузка 40 сек.,
  отдых 20 сек.
- В. **ПРОДВИНУТЫЙ АТЛЕТ**
  Нагрузка 50 сек.,
  отдых 10 сек.
- Г. **БЕРСЕРК**
  Нагрузка 60 сек.,
  отдыха нет.

3. НАКАЧИВАЙ МЫШЦЫ, ЖГИ ЖИР

Выполни все выбранные тобой упражнения последовательно. На каждое трать 60 секунд, следуя избранному уровню нагрузки (30/30, 40/20 или вообще без отдыха). Всего проделай 2 круга. Не забывай, что десятиминутки можно объединять в двадцатиминутки или даже получасовые тренировки. Если, конечно, есть силы.

ТВОЙ КРЕСТ

Когда дело доходит до развития силы верхней части тела, мало что может превзойти обычные отжимания. Одно из таких упражнений, которое мы рекомендуем включить в твою экспресс-тренировку, — "железный крест", выполняемый в статическом режиме. Благодаря удалению опорных точек от пола нагрузка с трицепсов улетучивается почти полностью, и все внимание приходится на грудные. Продержаться в этой позиции 30 сек. непросто, но отдача стоит того: масса калорий уходит в небытие, а грудные мышцы получают новый стимул к развитию. Следуй этим простым советам, чтобы делать "железный крест" правильно.

НАПРЯГИ ЯГОДИЦЫ

Это удержит бедра в одной линии с ногами и корпусом. В противном случае ты начнешь прогибаться в пояснице, а это чревато травмой позвоночника. Помочь ягодицам удерживать верное положение тела могут мышцы живота. Их также надо напрячь, словно ты ждешь удара под дых.

ОБНИМИ ПОЛ

Дави ладонями в пол, так активация грудных мышц будет максимальной, а это позволит тебе не падать как можно дольше. Представь, что ты пытаешься продавить руками пол и соединить ладони, будто обнимаешь большое дерево. Кстати, если на прямых руках тебе никак не устоять, немного согни их в локтях.

ДАВИ МЫСКАМИ

Большинство парней не думают о своих ногах, когда делают отжимания, а это большая ошибка. Сознательно вдавливай мыски в пол. Это усилит активацию квадрицепсов и сделает твои ноги монолитными, словно цемент. А такая стабильность заметно облегчит выполнение упражнения.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BOWER, ФОТО: BETH BISCHOFF

ПЕНОЙ ПО ПЯТНАМ

Каждый, кто хоть раз пробовал стирать носки в горной реке при температуре около 10 градусов — то есть каждый нормальный мужик, хоть раз выбиравшийся из города дальше, чем к приятелю на дачу или в ближний лес за грибами, — твердо знает, что эффективность данного занятия крайне низкая (не говоря уже о ноющих от холодной воды суставах). Тем чудеснее и невероятнее предстает перед тобой новая стиральная машина от Samsung Electronics с технологией Eco Bubble.

Стиралка поражает воображение, снижает кровяное давление и избавляет тебя от стресса целым комплексом инноваций, призванных сделать твою жизнь лучше, белье — чище, а бюджет — толще. Прежде всего это вышеупомянутая технология Eco Bubble: человеческим языком выражаясь, машина оборудована генератором пузырьков, который начинает буквально вздувать пену, таким образом помогая моющему раствору быстрее и глубже проникать между волокнами, не оставляя без внимания даже самые недоступные участки ткани.

Что самое главное, эта технология позволяет эффективно стирать (и отстирывать) даже при низкой температуре, что ты не замедлишь ощутить при следующем заполнении квитанции за электричество — экономия электроэнергии на нагреве воды будет весьма ощутимой. А в долгосрочной перспективе ты заодно продлишь жизнь любимым вещам — ведь одежда зачастую больше страдает от стирки в горячей воде и высоких оборотов барабана стиральной машины, чем от прямого использования по назначению, то есть носки.

Кстати, Samsung Eco Bubble оснащена таким полезным режимом стирки, как “Удаление пятен”, параметры которого запрограммированы под такие распространенные в мужском гардеробе загрязнения, как кровь, трава, жир, чай, кофе, вино и, конечно же, губная помада. Если в недрах твоего шкафа в ожидании светлого незапятнанного будущего покоятся любимые вещи со слегка подпорченной репутацией, вполне возможно, что их время пришло.

И еще один секрет счастья и уюта: стиральные машины Samsung Eco Bubble оснащены цифровыми инверторными двигателями, обеспечивающими сбалансированную работу барабана, что, в свою очередь, уменьшает шум. Гарантия на двигатель — 10 лет, так что, если тебя не устраивает элегантный белый цвет стиральной машины, можешь ее раскрасить хоть под гавареччину, хоть под хохлому: твой шедевр останется с тобой долгие годы.

ДЕСЯТИМИНУТКА МН

Для составления этой программы мы привлекли Биджея Гаддура, эксперта по высокоинтенсивным интервальным тренировкам. В тренировке 10 упражнений, а не 5, как советует наше руководство, просто потому, что нам хотелось добавить в твой арсенал побольше тех самых зубодробительных вариантов известных упражнений, экспертом по которым является Гаддур. Соответственно, в данном случае для десятиминутной тренировки нужен всего один круг.

1. Неравномерная планка

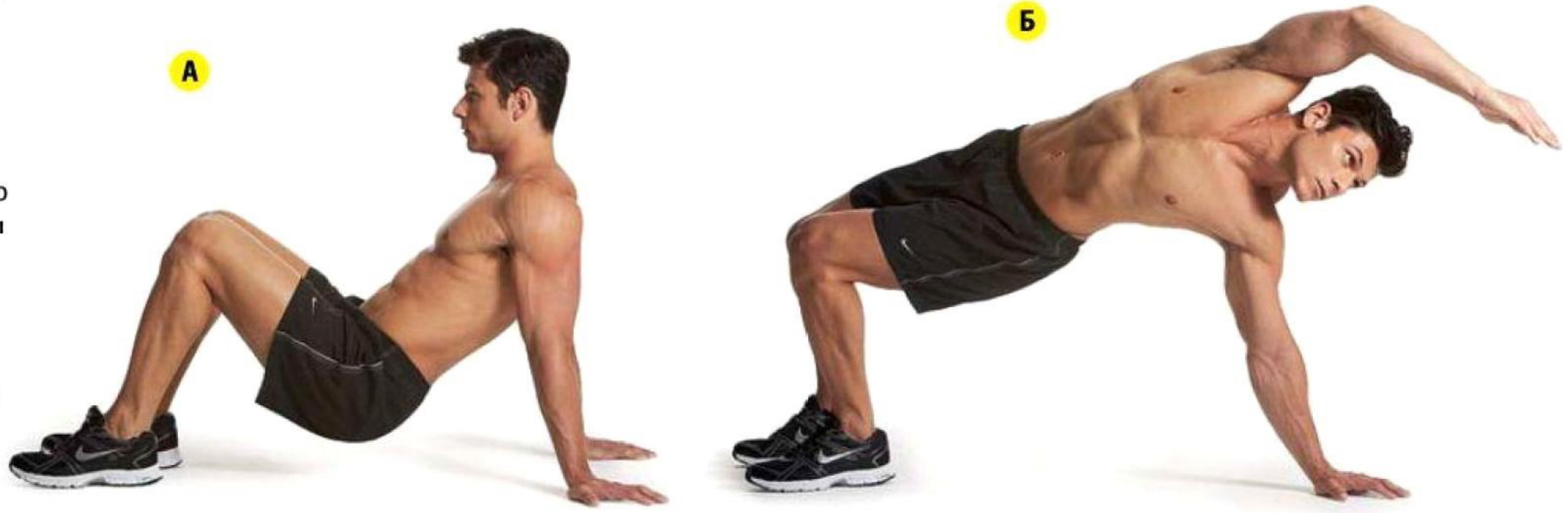
Встань в позицию планки, поставив на пол левое предплечье и правую ладонь **(А)**. Напряги ягодицы, втяни живот и удерживай это положение 30 сек. Теперь смени руки — на полу правое предплечье и левая ладонь **(Б)** — и продержись еще 30 сек.

2. Боковая планка со стретчем квадрицепса

Ляг на бок, выпрямив ноги и вытянув корпус в одну с ними линию. Левое предплечье поставь на пол так, чтобы локтевой сустав находился строго под плечевым **(А)**. Теперь согни правую ногу в колене и подтяни стопу правой ноги как можно ближе к ягодицам **(Б)**. Задержись в этом положении на 30 сек., после чего повернись на другой бок и повтори — еще 30 сек.

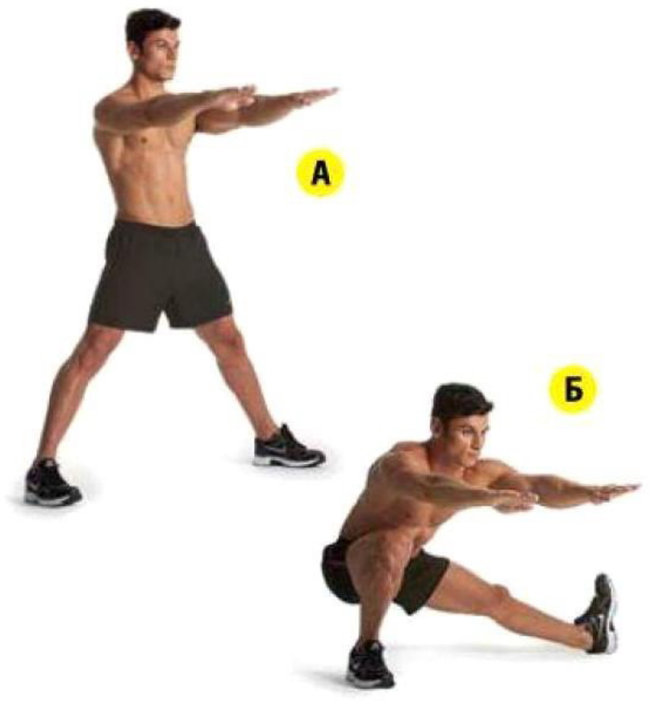
3. Краб

Встань в обратный упор лежа, более известный как "позиция краба": ноги согнуты перед собой, стопы на полу, руки на полу позади себя **(А)**. Подними таз и потянись правой рукой через верх в сторону левого плеча **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, вернись в исходную позицию и повтори движение в другую сторону. Продолжай, чередуя руки на каждом подъеме таза.



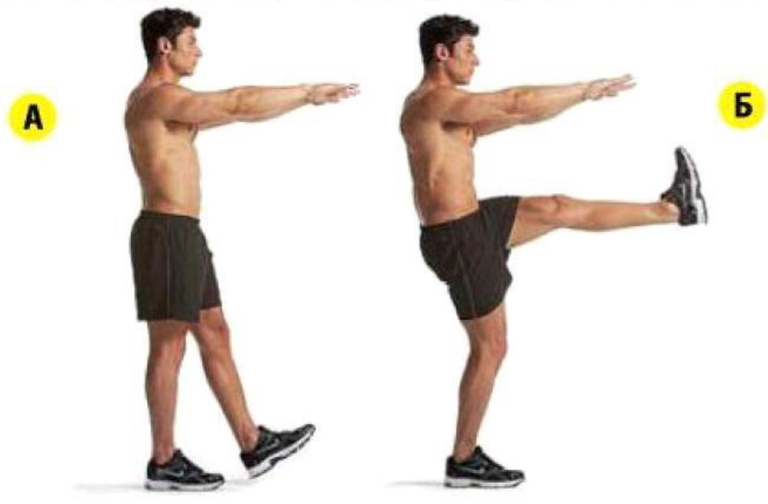
4. Латеральный выпад

Широко расставь ноги (на расстояние двух больших шагов). Руки вытяни перед собой **(А)**. Плавно перенеси вес на правую ногу, сгибая ее в колене и отводя таз назад. Сядь как можно ниже, не отрывая пятки правой ноги от пола. При этом мысок левой ноги поверни вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори выпад в другую сторону. Продолжай, чередуя ноги.



5. Подъем ноги стоя

Встань на правую ногу, оторвав пятку прямой левой ноги от пола, как на фото. Руки вытяни перед собой **(А)**. Плавно подними левую ногу как можно выше, не сгибая ее в колене **(Б)**. Задержись в этом положении так долго, как только сможешь. Вернись в исходную позицию и повтори. Через 30 сек. смени ногу.



ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Выполняй эти упражнения по очереди, тратя на каждое по 60 сек. Твоя цель — отработать всю минуту и перейти без отдыха к следующему упражнению, однако, если ты пока не можешь работать в таком режиме, трать часть минуты (не больше 30 сек.) на отдых. Если ты, как Гаддур, любишь работать в режиме "Берсерк+", сделав все 10 упражнений, отдохни 30–60 сек. и повтори все по кругу еще 2–3 раза. Для максимального эффекта занимайся трижды в неделю через день.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО

Если ты пропустил хотя бы одну тренировку в фитнес-клубе — это на 61% повышает шансы, что в ближайшем будущем ты пропустишь еще одну. И еще одну. "И еще одну — даже единственное нарушение графика, если ты его не планировал и не был к нему готов, подарит тебе такое оглушительное ощущение поражения, что ты можешь вообще в конце концов забросить походы в зал", — утверждает Джон Рэглин, профессор кинезиологии в Университете Индианы. Если решил заниматься трижды в неделю — держись этого графика. А если не можешь пойти в зал по объективным причинам — замени этот поход нашей ВИИТ-тренировкой. 10–20 минут за целый день ведь найти можно?

6. Лесенка в приседе

Поставь ступни на ширине таза, выпрями спину, руки вытяни перед собой, кисти направь вверх (А). Отводя таз назад, опустись в глубокий присед (Б). Задержись в нижней точке на 1 сек. Вернись в исходное положение и повтори, на этот раз задержавшись внизу на 2 сек. Опять повтори, но застынь в приседе уже на 4, а затем на 8 сек. Продолжай в том же духе до истечения времени на подход.

7. Отжимания лучника

Прими положение упора лежа, поставив левую руку на землю, как обычно, а правую вытяни в сторону, расположив ее перпендикулярно корпусу и опереврев на пол лишь кончиками пальцев (А). Сгибая левую руку в локте, постарайся опустить грудь как можно ближе к полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Отжимайся так 30 сек. подряд, после чего смени руку и продержись еще 30 сек.

8. Присед на одной ноге

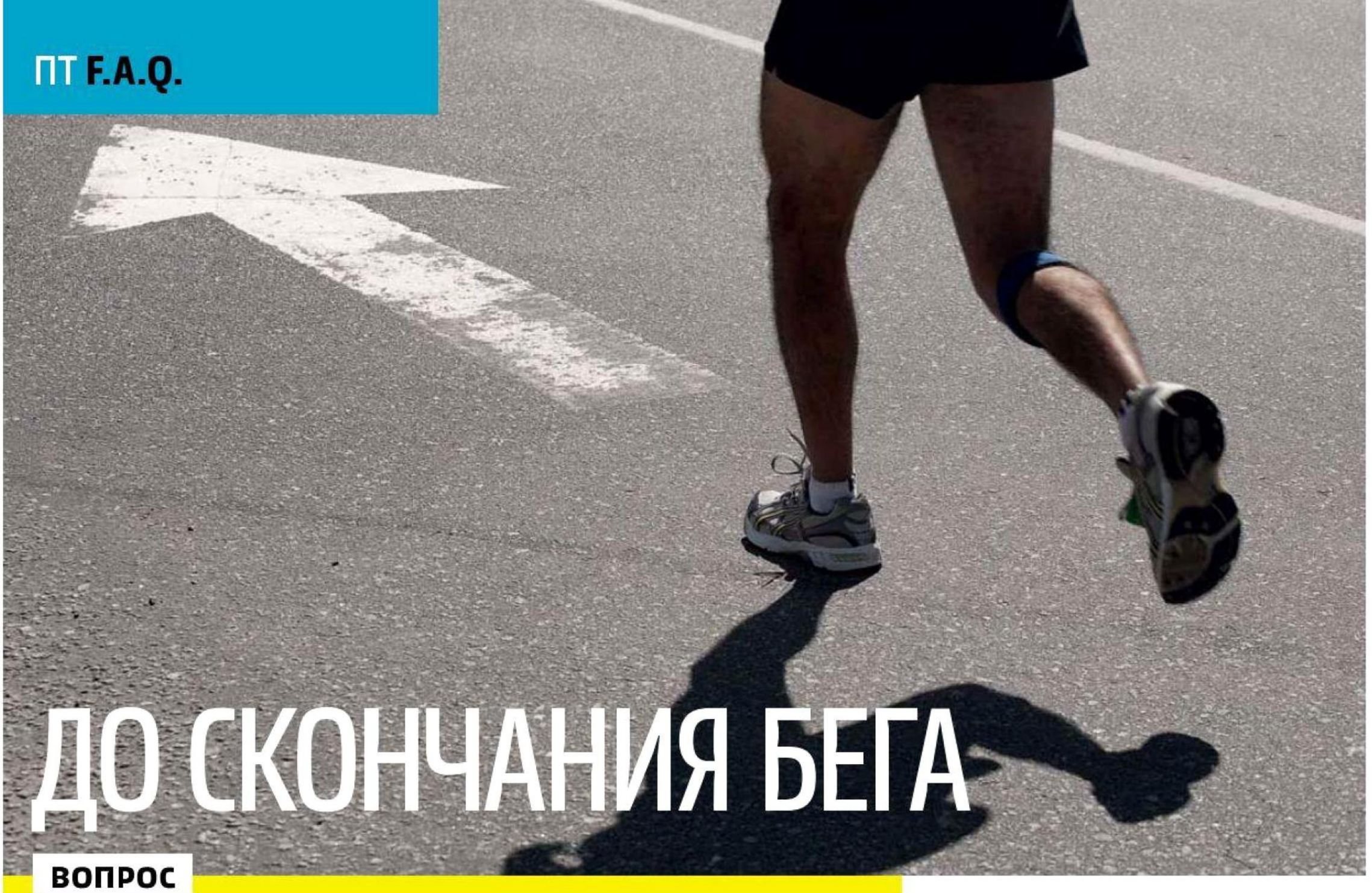
Встань на левую ногу, согнув правую и оторвав ее от земли. Руки вытяни перед собой (А). Не округляя спины, согни опорную ногу в колене и отведи таз назад. Присядь как можно ниже (Б), после чего вернись в исходное положение. Смени ногу и повтори. Чередуй ноги с каждым повтором.

9. Суперсет "Железный крест + планка на прямых руках"

Встань в упор лежа, расставив руки в стороны как можно шире. Опусти грудь к полу, но не касайся ею земли (А). Это будет "железный крест", подробнее об этом любопытном упражнении читай на стр. 108. Продержись в этом положении 30 сек., после чего, не ложась на землю, вытяни руки перед собой (Б) и продержись еще 30 сек.

10. Лесенка в выпрыгиваниях

Вытяни руки перед собой, ступни на ширине плеч, спина прямая (А). Опустись в присед до параллели бедер с полом (Б). Задержись в этом положении на 1 сек., после чего выпрыгни как можно выше (В). Приземлившись, сразу же опустись в присед и застынь на 2 сек. Вновь выпрыгни. На следующем повторе застынь на 3 сек., затем на 4 и так далее.



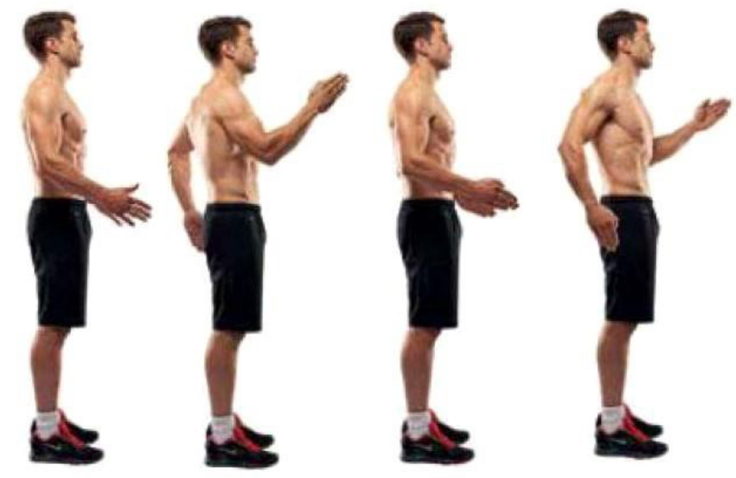
ДО СКОНЧАНИЯ БЕГА

ВОПРОС

Решил принять участие в полумарафоне. Подскажите упражнения, чтобы ускорить процесс подготовки.

Дмитрий

ОТВЕТ **Держи тренировку, благодаря которой ты быстро улучшишь технику бега, станешь выносливее и суше, а также научишь организм восстанавливаться в кратчайшие сроки.**



1. СТАНЬ БЫСТРЕЕ

Махи руками

Согни руки в локтях и максимально быстро делай махи руками вдоль корпуса в течение 30 секунд. Затем сразу переходи ко второму пункту программы — отдых между упражнениями в этой тренировке не предусмотрен.

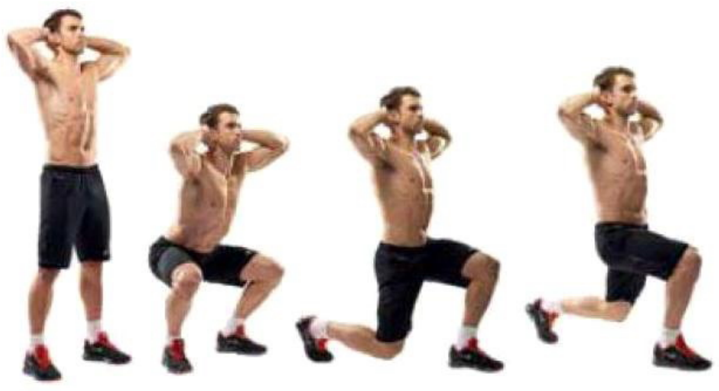
ЗАЧЕМ Это упражнение улучшит технику бега в интервальном режиме, так как в спринте мощная и быстрая работа руками важна не меньше работы ног. Правильное реверсивное движение руками увеличит мощность каждого шага.

2. ПОВЫСЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Упражнение “24”

Сцепи руки за затылком, поставь ступни на ширине плеч и сделай 24 приседания (в нижней точке бедра параллельны полу). Затем сразу выполни 24 выпада назад (12 правой ногой и 12 — левой). Продолжи, без отдыха сделав 24 выпрыгивания из приседа. И заверши упражнение, задержавшись в положении полуприседа (бедра тоже параллельны полу) на 24 сек. Если остались силы, повтори еще раз.

ЗАЧЕМ Это упражнение научит тебя противостоять утомлению при интенсивном и продолжительном беге. Ты получаешь все: тренировку сердечно-сосудистой системы, мышечную выносливость и плиометрику.



3. ЖГИ ЖИР

Диагональные прыжки в упоре

Встань в упор лежа, поставив ступни вместе, а ладони — чуть шире плеч. Прыжком согни ноги в коленях и подтяни ступни как можно ближе к плечам. Полностью выпрямляя ноги, перемести ступни назад и влево. Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону. Делай так 2 мин. подряд без остановки.

ЗАЧЕМ Метаболический отклик на эту нагрузку настолько силен, что твой организм будет интенсивно сжигать калории еще несколько часов после тренировки.

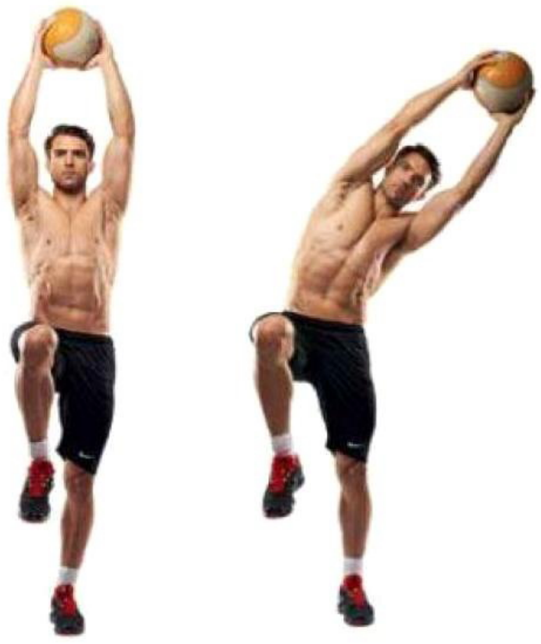
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

4. ПРИЗЕМЛЯЙСЯ МЯГЧЕ

Прыжки на одной ноге

Подними над собой медбол весом 3–4 кг и оторви от пола правую ногу. На одной ноге прыгни влево. Приземлившись, наклонись влево как можно сильнее, после чего, не выпрямляясь, прыжком вернись в исходную точку. Выпрямись и повтори 10 раз. Затем смени ногу и сторону и сделай еще 10 повторов. Это один подход. А тебе надо сделать 3. Отдых между подходами по минимуму.

ЗАЧЕМ Это упражнение не только тренирует кор и развивает чувство равновесия, но и учит твои ягодичные мышцы, а также мышцы бедра и голени эффективнее амортизировать удар при приземлении во время бега.



5. БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАЙ СИЛЫ

Интервальный бег в гору

Установи на беговой дорожке угол в 10% и скорость на 80% от твоей максимальной. Держи 40 сек. этот темп, после чего спрыгни с дорожки и отдохни 20 сек. Сделай 8–10 таких забегов, постепенно увеличив скорость до 100% от твоей максимальной.

ЗАЧЕМ Так твой организм учится быстрее восстанавливаться после пиковых нагрузок. Ты сможешь интенсивнее тренироваться и быстрее улучшать свои результаты.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МНЕ 21 ГОД, РОСТ 177 СМ, ВЕС 55 КГ, ПРИ ЭТОМ ПРЕССА НЕ ВИДНО — ОН ЗАКРЫТ, КАК НИ СТРАННО, СЛОЕМ ЖИРА. ДИЕТА НЕ ОСОБО ПОМОГАЕТ, ТАК КАК МЕНЬШЕ 53 КГ ВЕС НЕ ОПУСКАЕТСЯ. КУДА ДЕТЬ ЭТОТ ЖИР?

Михаил Белов

У тебя явная нехватка веса, и ты должен хранить оставшиеся килограммы как зеницу ока. Диеты и дальнейшее похудение угрожают твоему здоровью. Запомни: мышцы, к которым относятся и твои заветные "кубики", бывают только у тренированных, мускулистых людей. Поэтому я советую тебе набрать вес хотя бы до 77 кг (за счет мышечной массы, а не жира, конечно). Уверен, что по достижении данного рубежа имеющийся на твоем животе жир сгорит в огне интенсивных силовых тренировок.

Я ИНСТРУКТОР ПО ЙОГЕ, НО ВСЕ РАВНО ЛЮБЛЮ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ (ПРИСЕД, ЖИМ, СТАНОВАЯ). ДЛЯ ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ Я ЗАНИМАЮСЬ ЙОГОЙ ПЕРЕД ТРЕНАЖЕРНЫМ ЗАЛОМ ВМЕСТО РАЗМИНКИ. МОЖНО ЛИ ТАК ДЕЛАТЬ?

Влад

Конечно, нет. Движения во время правильной разминки должны быть подобны основной части тренировок. Только так возможно максимально эффективно приготовиться к будущим нагрузкам. Например, перед интенсивным бегом разумно походить или побегать на месте. Перед жимом штанги лежа — поотжиматься от лавки или от пола. В связи с этим непонятно, как йога, основная задача которой — развитие баланса и гибкости, может заменить обычную разминку перед становой тягой или приседом. Более того, многие асаны существенно увеличивают подвижность поясничного отдела позвоночника и коленных суставов, особенно в течение нескольких часов после выполнения. А у тяжелоатлетов именно такая нестабильность часто приводит к травмам. Поэтому я советую разнести йогу и тренажерный зал по разным дням.

ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ВЕСА НА ШТАНГЕ НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ЗАПЯСТЬЕ/ПРЕДПЛЕЧЬЕ. ПРИ ОБРАТНОМ ХВАТЕ ТАКОЙ ПРОБЛЕМЫ НЕТ. W-ОБРАЗНЫЙ ГРИФ ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ? ИЛИ ОГРАНИЧИТЬСЯ УМЕНЬШЕНИЕМ ВЕСА НА ШТАНГЕ И ВВОДОМ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОТСТАЮЩИХ УЧАСТКОВ РУКИ?

Виктор Голощапов

Изогнутый гриф снизит нагрузку на запястья. Но даже с прямым грифом можно уменьшить до приемлемой интенсивность болевых ощущений в кисти. Для этого достаточно немного поэкспериментировать с темпом выполнения упражнения, замедляя или ускоряя его, а также с шириной хвата. Кроме того, можешь попробовать работать со штангой в таком исходном положении, чтобы нагрузка на запястья была как можно меньше. Например, делай подъемы на бицепс сидя или, наоборот, сгибай руки, стоя в наклоне.

ЗНАЮ УЙМУ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС, НО НЕ ЗНАЮ, КАК ИХ ПРАВИЛЬНО КОМБИНИРОВАТЬ, ПО КАКОМУ ПРИНЦИПУ. НАПРИМЕР, Я СЛЫШАЛ, ЧТО ВНАЧАЛЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ СТАТИКУ (ПЛАНКИ И ПРОЧЕЕ) И ТОЛЬКО ПОТОМ — ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ЭТО ВЕРНО?

Паша

Действительно, упражнения на пресс делятся на статические и динамические, но я тебе предлагаю более информативную и удобную классификацию — по типу выполняемого движения:

- с преимущественным сгибанием корпуса (скручивания, подъемы корпуса);
- с преимущественным сгибанием бедра (обратные скручивания, подъемы ног);
- с латеральными наклонами (наклоны с гантелью стоя, боковые гиперэкстензии);
- ротационные ("дровосеки");
- противостоящие всем перечисленным движениям (планки в вариациях).

Последовательность и конкретный набор упражнений во время одной тренировки не столь уж и важны. А вот наличие большинства из перечисленных типов в рамках недельного микроцикла — необходимо.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

SONY DSC-QX100

В 2013 ГОДУ СМАРТФОНЫ НАЧАЛИ РЕШИТЕЛЬНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ НА ФОТОАППАРАТЫ. ЛЕТОМ СОСТОЯЛОСЬ НЕСКОЛЬКО ГРОМКИХ ПРЕМЬЕР КАМЕРОФОНОВ, А ПОТОМ SONY ПРЕДСТАВИЛА ЕЩЕ И ВОТ ЭТОТ ДЕВАЙС, КОТОРЫЙ ТЫ ВИДИШЬ ПЕРЕД СОБОЙ. ЕГО НАЗЫВАЮТ “УМНЫЙ ОБЪЕКТИВ”, И У НЕГО НА УМЕ СРАЗУ ДВЕ ВЕЩИ: ПРЕВРАТИТЬ ЛЮБОЙ СМАРТФОН В ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОШИЙ ФОТОАППАРАТ И ЗАОДНО ОКОНЧАТЕЛЬНО ПОХОРОНИТЬ МЫЛЬНИЦЫ.

ЗАРЯЖЕН НА УСПЕХ

Известный бич смартфонов — батарея, которая и так-то работает недолго, а во время съемки садится и того быстрее. Sony QX100 имеет свой собственный аккумулятор, заряда которого должно хватить примерно на 220 снимков или 110 минут видеосъемки. Не рекорд, но для дежурной фотосессии хватит.

ДОМАШНЕЕ ВИДЕО

Оптический стабилизатор SteadyShot сглаживает дрожание рук, что особенно важно, если ты планируешь использовать Sony QX100 как видеокамеру (а он умеет снимать HD-видео).

УБИЙЦА!

Мобильный телефон — серийный убийца гаджетов. В числе его жертв — пейджер, плеер, мультимедиа-проигрыватель, мобильная игровая консоль, диктофон, навигатор, будильник, электронная записная книжка (еще помнишь такую?). На очереди — фотоаппарат. На самом деле смартфоны давно покушались на роль камер, но всегда натыкались на сложный выбор: реальная компактность или полноценные фотовозможности. Теперь эта проблема решена: Sony DSC-QX100 можно носить в кармане или сумке отдельно от самой трубки и доставать из широких штанин только для съемки.

ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В глазах фотографа Sony QX100 — это оптика Carl Zeiss Vario-Sonnar T и 20,2-мегапиксельная CMOS-матрица Exmor R типа 1.0 (13,2 x 8,8 мм). Все это позволяет получать на твоем смартфоне отличные кадры, даже если у самой трубки слабый процессор или изначально не было камеры вообще (по-всякому бывает). QX100 готов и снять, и обработать фотографию. Для этого у гаджета собственный процессор BIONZ.

ИЩЕТ ПАРУ
Sony QX100 готов работать в паре с любым iOS- или Android-устройством. Для этого нужно скачать приложение PlayMemories Mobile на смартфон и через него управлять объективом (например, настроить диафрагму и экспозицию). Фокус и зум можно регулировать, вращая кольцо управления на самом QX100.

ОТОРВАЛИСЬ ПО ПОЛНОЙ
Sony QX100 можно крепко пристегнуть к смартфону, но важнее то, что можно этого и не делать, — беспроводные технологии Wi-Fi или NFC позволяют видеть на экране телефона то, что снимает объектив, даже когда трубка и QX100 у тебя в разных руках. Это удобно, если, например, нужно сделать снимок с вытянутой руки или какого-то еще неожиданного ракурса. В этом смысле гаджет даже превосходит обычные фотоаппараты, ведь те не умеют разделяться на две части.

БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ
Если у тебя напротив окна раздевалка фитнес-клуба, в который ходит Вера Брежнева, эта информация для тебя: у Sony QX100 3,6-кратный зум. Хочешь еще ближе увидеть большие таланты? Бери модель DSC-QX10: у нее 10-кратное оптическое приближение, ниже цена, но и матрица чуть хуже — 18 Мп. Что касается габаритов, то они такие: DSC-QX100 — 62,5 x 62,5 x 52,2 мм при весе 179 г; DSC-QX10 — 62,4 x 61,8 x 30 мм при весе 105 г.

ПЛАТА ЗА ФОТО
И немного о грустном: пока DSC-QX100 стоит $550, что, конечно, многовато.

ГЛАЗА ТРЕХ

Три смартфона, которым не нужен Sony QX100, — у них и свои камеры не хуже.

NOKIA LUMIA 1020
Построенный на базе флагманской Lumia 925, аппарат выделяется 41-мегапиксельной матрицей, которая нужна не столько для понтов, сколько для приближения далеких объектов в режиме цифрового зума. Производитель уверяет, что это позволяет цифровому зуму при 3-кратном приближении абсолютно не уступать аналогичному оптическому.

SAMSUNG GALAXY S4 ZOOM
По сути это фотоаппарат, к которому прикрепили смартфон Galaxy S4. За фотовозможности отвечают 16-мегапиксельная матрица, 10-кратный оптический зум и все программы и режимы, которые мы знаем по камерам Samsung.

SONY XPERIA Z1
Этот телефон не боится воды, как экшн-камера, и может полчаса провести под водой на глубине до полутора метров. Он оснащен широкоугольным светосильным объективом G Lens, матрицей 1/2,3 дюйма Exmor RS с разрешением 20,7 Мп и процессором обработки изображений BIONZ.

SUUNTO AMBIT2

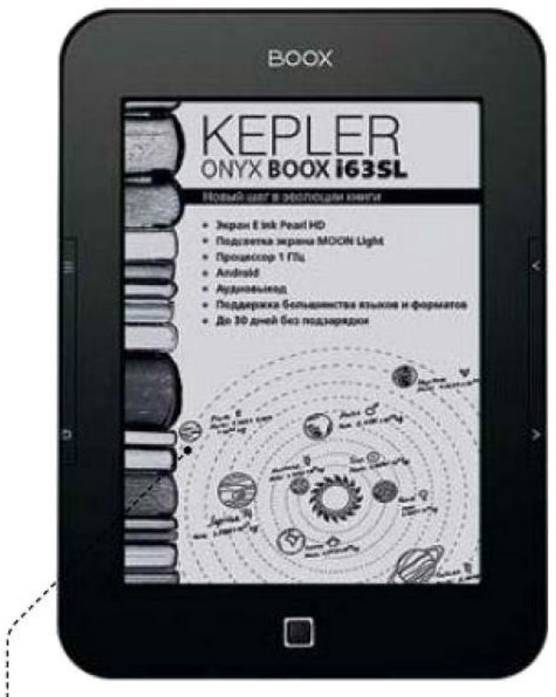
Если ты занимаешься спортом (а мы верим, что ты им занимаешься), то вот тебе отличный напарник. Эти часы помогут собрать максимум информации о твоих результатах в беге, плавании, катании на велосипеде, альпинизме и других видах спорта. Скорость и время, GPS-навигация, погодные данные, альтиметр, частота пульса и множество других показателей будут помогать тебе улучшать свои тренировки и заодно мотивировать к новым рекордам. Кроме того, с Ambit2 ты получишь доступ более чем к пяти тысячам бесплатных приложений SUUNTO App Zone.

- **suunto.com**

PHILIPS CITISCAPE DOWNTOWN

Самая универсальная городская одежда — это деним, поэтому ничего удивительного нет в том, что ориентированные на спешащих по своим делам под любимую музыку горожан наушники Philips CitiScape Downtown тоже "оделись" в джинсы. Мягкое джинсовое оголовье отлично подойдет к твоему повседневному гардеробу, ну а так как покупать наушники по цветовым характеристикам дело не совсем мужское, вот тебе еще несколько весомых аргументов в пользу CitiScape Downtown. Плоский шнур длиной 1,2 м избавит тебя от необходимости распутывать узлы и хитросплетения; мягкие амбушюры обеспечат достаточную шумоизоляцию и комфортную посадку; идеально настроенные 40-мм излучатели с диапазоном 18–22 000 Гц наполнят твои уши кристально чистым звучанием, а звукоизолирующая конструкция MusicSeal позволит тебе наслаждаться музыкой, не мешая окружающим. И конечно же, встроенный микрофон — слушая музыку с телефона, ты сможешь отвечать на звонки одним нажатием кнопки.

- **phillips.ua**



ONYX BOOX I63SL KEPLER

Прошлый хит Onyx — модель Aurora — называли одной из лучших "читалок" на нашем рынке, но, несмотря на этот успех, компания решилась на серьезные изменения и впервые представила электронные книги на основе Android. С одной стороны, первенцы могут таить в себе детские болезни, с другой — теперь можно ставить на свою книжку большее количество программ, написанных под Android. Еще одно новшество — аудиовыход, позволяющий слушать в стерео аудиокниги и музыку. Дисплей E Ink Pearl HD, 6 дюймов (758 x 1024), процессор 1 Ггц, 512 Мб оперативной, 4 Гб flash-памяти, слот для карт памяти объемом до 32 Гб, аккумулятор 1600 мАч и уже знакомая подсветка MOON Light.

- **onyx-boox.ru**

PANASONIC ES-LV65-S820

Такого врага твоя щетина еще не встречала: сенсор, определяющий плотность щетины и контролирующий скорость двигателя, бритвенная система из 5 дугообразных сеток, лезвия из японской стали с заточкой 30 градусов, самый быстрый в мире линейный двигатель — 14 000 об./мин., возможность влажного или сухого бритья... В общем, смотри не ослепи подругу блеском своих щек.

- **panasonic.ua**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ

ЛИЦО ТЕЛЕКАНАЛА “УКРАИНА”, ВЕДУЩИЙ “СОБЫТИЙ ДНЯ” ОЛЕГ ПАНЮТА РАССКАЗЫВАЕТ О СВОИХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ ОТ ТЕСТ-ДРАЙВА HONDA ACCORD 9-ГО ПОКОЛЕНИЯ.

Один из самых успешных и узнаваемых телеведущих Украины, Олег Панюта свое отношение к жизни и работе определяет просто: “Мы живем один раз, и, если ты себе позволяешь свое время, свои бесценные минуты тратить на то, что тебе неинтересно, это неправильно. Работа должна приносить удовольствие”. Может, в этом и кроется секрет его успеха?

Специально для МН Олег провел тест-драйв Honda Accord нового поколения, и, судя по всему, минуты, потраченные на это, он провел с удовольствием.

Первое впечатление от салона новой Honda Accord 9-го поколения: она слишком велика для седана бизнес-класса! Если говорить о внешнем виде, то в облике Accord есть респектабельность, есть роскошь, есть ощущение спокойствия. Это не сиюминутный автомобиль. Он гораздо просторнее, чем мы привыкли себе представлять обычный седан бизнес-класса. Не знаю, принято ли ставить на заднее сиденье седана бизнес-класса детское кресло, но у меня это получилось. Там достаточно простора и комфорта, и самое главное — ты чувствуешь себя человеком, о котором заботятся.

У каждого из нас есть свое личное пространство. Так вот, одна из отличительных черт Honda Accord: эта машина твое личное пространство увеличивает и в прямом, и в переносном смысле. В ней будет комфортно человеку любой комплекции. Не секрет, что очень крупные люди в джипах зачастую ездят потому, что в меньшие машины они просто не помещаются. Honda Accord позволяет не думать о том, где взять деньги на джип, — это статус, это комфорт, но за более доступную цену.

У нее отличная подвеска — когда я еду на Accord по той же дороге, по которой вчера ехал на своем автомобиле, я не понимаю, куда делись ямы и кочки. Машина очень мягкая, и благодаря этому чувствуешь себя вальяжно, расслабленно. **Она дает ощущение, что ты везде успеешь и что у тебя для этого все есть. Никому не мешая и не позволяя никому мешать тебе.**

Я люблю ездить активно, и Accord, с одной стороны, позволяет это делать, а с другой — он будто говорит тебе: “Ну куда ты спешишь, ты всюду успеешь!” Для своего класса вообще и для своего 3,5-литрового двигателя в частности это очень легкая машина, благодаря чему достигается отличная динамика — авто срывается вперед с пробуксовкой, как резвый конь. **Honda Accord удовлетворяет потребности как в активной езде, так и в комфорте.**

Нельзя обойти вниманием навигацию. Очень быстро привыкаешь к наличию камеры заднего вида и к возможности подстраховаться при парковке задом. Или, к примеру, автоматическое включение боковых камер при включении поворота — крайне полезная функция при многих маневрах. Вообще, в новой Honda Accord много таких мелочей, без которых ее образ не был бы столь совершенным. Например, **автоматическое переключение ближнего и дальнего света фар. Мелочь, а приятно — и тебе, и окружающим.** Правда, есть один нюанс — фары ближнего света у нее такие мощные, что некоторые водители встречных авто принимают их за дальний свет.

Единственное, чем я не пользовался и назначение чего мне непонятно, — это люк. Зачем люк в седане бизнес-класса?

ФОТО: ПАВЕЛ ТЕРЕХОВ

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 20 подписчиков получат
в подарок туалетную воду
CHROME UNITED
от **AZZARO**, 50 мл

ВНИМАНИЕ! Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Заблаговременно уведомляй редакцию об изменении адреса доставки. В случае отказа заказчика от подписки деньги за подписку не возвращаются.

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.
2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanomamedia.com.ua

Получатель платежа: ТОВ "Видавничі Ініціативи"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Україна
Р/с 26003003057500 в ПАБ "ІНГ Банк Україна"
МФО 300539
ЄДПРПОУ 32985500

ФИО.....

.....

Индекс .....Область .....

Город.....

Дом ..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО ИД "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Подпись.....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	150,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	300,00 грн.

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	96,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	192,00 грн.

**Цены действительны только на территории Украины.
В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

*Под подарком подразумевается покупка за 1 грн. с НДС

Men'sHealth

GUIDE TO

STYLE

ОСЕНЬ–ЗИМА
2013/2014

Всему свое место

Собираясь в поездку, важно не только чувствовать себя комфортно, но и выглядеть красиво. Как уместить в чемодан все необходимое для этого, мы расскажем на страницах нашего гида по стилю.

На все случаи жизни

Чтобы выглядеть опрятно после длительного переезда, надень то, что не мнется, и возьми пару простых вещей на смену.

ДОРОГА ДАЛЬНЯЯ

Хлопковая рубашка: легкая и универсальная. Она будет выглядеть прилично весь день и подойдет к большей части одежды.
TOMMY HILFIGER

Трикотажный кардиган практичен и универсален. Днем надевай под него рубашку, а вечером сочетай с футболкой.
G-Star RAW

Даже если придется провести в автобусном кресле несколько часов, стрейчевые джинсы не помнутся, и коленки в них не вытянутся.
COLIN'S

Брюки или костюм из 100% шерсти — отличный выбор, чтобы избежать складок. К тому же такая ткань дышит, позволяя поддерживать нормальную температуру в переменчивую погоду.
Boggl, M&S

Рациональное зерно

Чтобы не тащить в поездку половину гардероба, подойди к вопросу подбора одежды практично. Тебе понадобится паковать гораздо меньше, если ты выберешь вещи, которые хорошо сочетаются между собой и занимают мало места в чемодане.

Жилет из плащевки не менее эффективен в прохладную погоду, чем простая куртка. Не отказывайся от цвета, яркая одежда выглядит особенно хорошо, если сочетается с деталями на твоей сумке или обуви.

Жилет **DKNY,** брюки **ROY ROBSON,** сумка **TOMMY HILFIGER**

Кожаная куртка традиционно смотрится круто, но только если сидит хорошо. Она должна быть не ниже талии и обязательно по размеру в плечах. Останови выбор на классических моделях рыжего цвета.

Куртка **Marc O'Polo,** свитер **DKNY,** рубашка **GANT**

Оптимальная вещь для самолета — вязаный кардиган. Во-первых, это комфортно; во-вторых, он не помнется даже после длительного перелета; в-третьих, ты не замерзнешь. К тому же не стоит забывать, что крупная вязка делает фигуру более мужественной. ■ Кардиган **oodji,** футболка **Campus,** кеды **Clarks**

Комфорт и универсальность — главные критерии, по которым нужно выбирать обувь, ведь лишняя пара займет уйму места в чемодане. Туфли с круглым носком и на толстой подошве подойдут не только к костюму, но и для неформальных поводов. ■ Туфли **ecco,** свитер **TOMMY HILFIGER,** брюки **ROY ROBSON**

Путешествуя налегке, все же не забывай о таких мелочах, как запонки или зажим для галстука. Они не займут много места, но могут сослужить хорошую службу. Эти детали добавят тебе солидности и помогут произвести впечатление серьезного человека. ■ Галстук **MARKS & SPENCER,** сумка **Marc O'Polo,** туфли **CHESTER**

Яркие вещи должны подходить тебе по цвету, но штаны теплого терракотового оттенка — почти беспроигрышный вариант. Они хорошо сочетаются как с черным или серым, так и с холодным зеленым. Помни: чем формальнее встреча, тем меньше контраст. ■ Чиносы **WESC,** рубашка **GANT,** свитер **DKNY**

Рубашка ненавязчивой расцветки — вот что пригодится в поездке. Ты уже взял все самое необходимое: джинсы, куртку, костюм — значит, подбери рубашку, которую сможешь носить с каждой из этих вещей, независимо от повода или времени суток. ■ Пиджак **ROY ROBSON,** джинсы **DIESEL,** рубашка **MEXX**

Импровизируй с сочетаниями, откажись от строгих пиджаков и совмести брючный костюм с курткой в стиле милитари, если у тебя не предвидится заседание совета директоров. К ней можешь позволить себе надеть рубашку, которую всегда носил только с джинсами. ■ Парка **MARKS & SPENCER,** рубашка **ROY ROBSON,** туфли **ecco**

В любую погоду

Возьми одну универсальную куртку на все случаи жизни.

1

Многослойная куртка – прекрасный выход в переменчивую погоду. Выезжая из дома в нижнем жилете, тебя не напугает перепад температур. Достаточно пристегнуть утепленный верх, и ты ни за что не продрогнешь!

2

Куртка из нескольких частей сослужит хорошую службу, если ты взял в поездку и брюки, и джинсы одновременно, но не хочешь тащить заодно пальто. С первыми носи жилет, со вторыми – полный комплект.

3

Водонепроницаемая верхняя одежда пригодится в любой стране, ведь ты не всегда можешь знать наверняка, какие сюрпризы подготовила погода.

DKNY

TRAVEL TECH

APPLE AIRPORT EXPRESS

СОЗДАЙ СВОЮ БЕСПРОВОДНУЮ СЕТЬ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОДЕЛИСЬ ЕЙ С ГОСТЯМИ. ПОДДЕРЖКА WI-FI ПРОТОКОЛОВ 802.11A, 802.11B, 802.11G И 802.11N ДЕЛАЕТ ЕЕ УНИВЕРСАЛЬНОЙ.

Два дня

2

Такие поездки по работе случаются чаще всего, поэтому и чемодан должен быть самым выносливым. Подбери модель на 21 дюйм с карбоновым покрытием, она будет выглядеть как новая не один год.

Montreal

Пять дней

5

Чемодан на 28 дюймов способен вместить все, что тебе понадобится за неделю. Ребра жесткости и внутренние фиксаторы спасут ценный багаж, даже если на погрузке с ним будут не слишком ласковы.

Wittchen

Десять дней

10

Подбирая большой чемодан на 31 дюйм, помни: он просто обязан быть удобным! Чтобы не затруднять маневры в аэропорту или на перроне, у него должно быть четыре колеса, которые поворачиваются на 360 градусов.

Wittchen

TRAVEL TECH

SAMSUNG NX300

ДАЙ ОТДОХНУТЬ СВОЕМУ СМАРТФОНУ. ЭТОТ ФОТОАППАРАТ СПОСОБЕН НЕ ТОЛЬКО СНИМАТЬ ФОТО И ВИДЕО В ХОРОШЕМ РАЗРЕШЕНИИ, НО И ЗАГРУЖАТЬ ИХ В СОЦСЕТИ ЧЕРЕЗ WI-FI.

Жесткая упаковка

Подбирая новый чемодан, прежде всего подумай, на сколько дней планируется поездка.

Самое важное

Собираясь в дорогу, постарайся взять только необходимое.

1 **Смягчающий и восстанавливающий бальзам** для губ — важный элемент в холодное время года. Косметический бренд **Jack Black** разработал его специально для мужчин. В отличие от женских, этот бальзам быстро впитывается.

2 **Сухой шампунь Calliope Rescue** от **Fresh Line** борется с пересушенной кожей головы, а также обладает антисептическими свойствами. Он удобен в транспортировке, ведь никогда не прольется на вещи.

3 **Подбирай в дорогу средства в небольшой упаковке**, чтобы сэкономить место. Обрати внимание на восстанавливающий бальзам после бритья **COLLISTAR**, он незаменим для обезвоженной после дороги кожи.

4 **Увлажняющий крем** для лица **ARNAUD HYDRA ABSOLU** понадобится после длительного перелета. Главное — не забывай, что после нанесения нельзя выходить на мороз минимум полчаса.

5 **Любая дорога сопровождается нагрузками** на организм, как следствие — темные круги под глазами. Избавься от них с помощью биоактивного геля **REN ACTIVE 7**.

6 **Не пренебрегай состоянием кожи рук**. Они говорят о человеке во время приветствия не хуже его манер. Питательный крем **Jack Black Intense Therapy** или **Polaar Extreme Care** понадобится после прогулок в морозную погоду.

casaviva и ЛАВРА

28.11 – 01.12

Киев, пер. Лаврский, 9,
Киевская городская
галерея искусств «Лавра»

Рождественское вдохновение

ВРЕМЯ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА
И ДАРИТЬ ПОДАРКИ

- Рождественская ярмарка
- Мастер-классы для детей и взрослых
- Праздничные угощения
- Выставка оригинальных елок
- Candy bar и кинотеатр
- Новогодняя фотозона

для красивых воспоминаний

ДОРОГА ПЕРЕМЕН

Первый класс

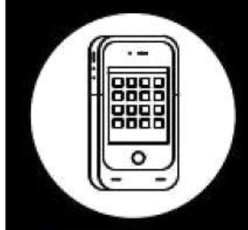
Производи хорошее впечатление, едва спустившись с трапа.

Все, что тебе для этого нужно, — хороший пиджак и уверенная походка. Рискни надеть его с яркими джинсами, это подчеркнет твою индивидуальность. Кроме того, синий и терракотовый отлично сочетаются между собой.

Обращай внимание на детали. В дорогих вещах всегда ровные строчки, хорошо обработанные углы и интересный декор. Это может быть едва заметная кожаная петля или яркая окантовка карманов.

Главный аксессуар, который подчеркнет твой стиль и статус, — солидная сумка. Подбери добротную и вместительную модель из кожи. Во-первых, такая сумка пригодится в коротких поездках, во-вторых, прослужит тебе не один год.

Рубашка **GANT,** пиджак и сумка **ROY ROBSON,** чиносы **WESC,** туфли **ecco**



TRAVEL TECH

MOPHIE JUICE PACK PLUS

ЧЕХОЛ ДЛЯ IPHONE 5/5S, ОН ЖЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ АККУМУЛЯТОР. ПОМОЖЕТ ПРОДЕРЖАТЬСЯ ТВОЕМУ СМАРТФОНУ НА 120% ДОЛЬШЕ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ.

К полету готов

В аэропорту, как правило, заставляют выворачивать карманы, снимать часы, ремни и другие блестящие штуки. Удиви охрану своими аксессуарами.

Не забывай, что во время перелета ноги часто отекают, поэтому обувь должна быть мягкой, комфортной и свободной.

Туфли **KENNETH COLE REACTION,** браслет **DIESEL,** бумажник **TOMMY HILFIGER,** ремень **Element**

Поправка курса

Если забыл

Даже если ты прилетел поздно ночью, а в сумке не оказалось самого необходимого, это всегда можно чем-то заменить.

Зубная паста
Если забыл пасту, потрать в два раза больше времени на чистку зубов пустой щеткой. Это избавит от зубного налета и неприятного запаха. Но проходя мимо аптеки, все же обзаведись тюбиком.

Крем для бритья
Бриться насухо — рискованная затея. Поскольку главная задача крема — создание гладкой поверхности для легкого скольжения лезвия, вот тебе альтернатива:
1. Нанеси увлажняющее масло вместо крема для бритья. Это сделает кожу достаточно скользкой, чтобы остаться без порезов, и поможет не пересушить ее.
2. Если в гостиничном номере нашелся кондиционер для волос, он тоже обеспечит скольжение и защитит кожу от пересыхания.
3. Мыло, если хорошенько его вспенить, тоже поможет побриться, но кожу пересушит основательно.

Крем для обуви
Даже если ты собрался обуть парадные туфли в дорогу, но забыл крем, тебе нечего бояться. Автоматы для чистки обуви в аэропортах — прекрасный способ скоротать время между рейсами. Кроме того, в ближайшем кафе обязательно найдется шкурка от банана. В ней содержатся масла, благодаря которым туфли будут блестеть. Вытри хорошенько обувь бумажной салфеткой, протри внутренней стороной кожицы и начисто убери все, что осталось.

Здоровее будешь

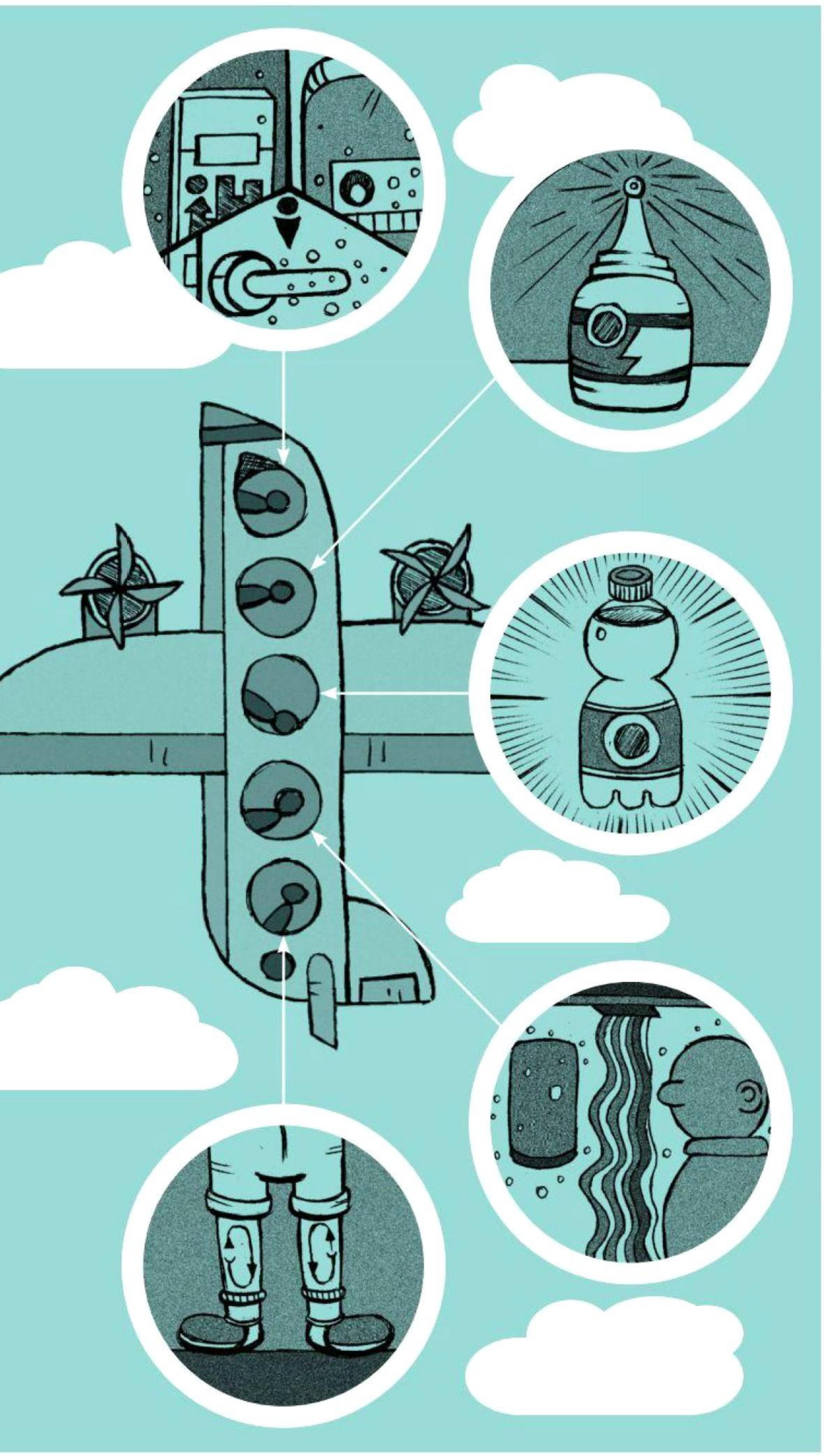
Если ты переживаешь, что иммунная система подведет, есть несколько простых правил, которые помогут обойтись без приключений в путешествии.

Ничего не трогай!
Будь осторожен с журналами на борту самолета, откидными столиками и дверными ручками уборных. Ученые установили, что 4 из 6 столиков являются рассадником золотистого стафилококка, а 30% раковин в общественных уборных — обителью кишечных палочек. Кроме того, поменьше три глаза и нос. Это обезопасит слизистую от попадания микробов. А чтобы перестраховаться, используй антибактериальные салфетки или спрей на спиртовой основе.

Солевой спрей
Захвати солевой спрей или нейтральные капли для носа. Они увлажнят носовую мембрану и избавят от аллергенов и раздражителей. Пользуйся такими средствами перед посадкой и после.

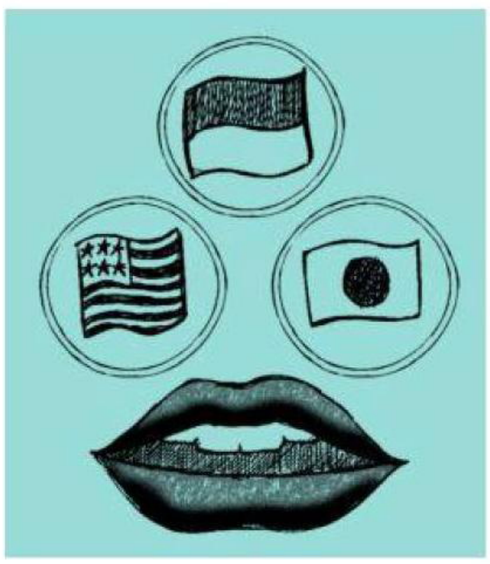
Запас воды
Возьми с собой достаточное количество воды и не злоупотребляй алкоголем. Одного коктейля вполне достаточно, чтобы слегка расслабиться. Чрезмерное употребление ослабит иммунную систему и усложнит переход на другое время.

Много не сиди
Микробы — это не единственная опасность. Продолжительное сидение может провоцировать образование тромбов в ногах, а это чревато закупоркой вен. Как можно дольше оставайся на ногах до посадки и бронируй место возле прохода, чтобы была возможность прогуляться во время полета.



Как это по-русски?

Выучи пару основных фраз. Они не только облегчают коммуникацию, но и магически действуют на женщин.



Домашнее задание
Купи разговорник, наиболее соответствующий потребностям: для бизнеса или отдыха. Пропусти скучную грамматику и поработай над полезными вещами: приветствиями, едой и отдыхом.

Мудрый выбор
Если ты хорошо улавливаешь на слух, твой метод обучения — аудирование. Проигрывай языковые диски, пока собираешься и летишь. Для "визуалов" есть масса мобильных приложений, чтобы подтянуть лексику.

Повторенье — мать ученья
Повторяй только тот пройденный материал, который тебе пригодится. Согласись, выяснить, где находится туалет, важнее, чем знание названий 50 оттенков серого.

Практика и еще раз практика
Проговаривание слов вслух повышает эффективность обучения. Не скупись на репетитора, возьми пару уроков. Используй языковые онлайн-программы. Или договорись с другом, который в теме, чтобы практиковать вдвоем.

Если рядом нет спортзала

Воспользуйся несколькими хитростями, чтобы организовать тренировку, не выходя из номера.

Мультифункциональный эспандер
Из всех имеющихся дома снарядов возьми с собой один лишь эспандер. С его помощью можно нагрузить все виды мышц и сохранить место в чемодане.

Потеем в люксе
Для кардионагрузок зацепи эспандер за дверную ручку, резинки оберни вокруг пояса, а сам — тяни в противоположную сторону.

Ключевой стандарт
Даже стандартный номер в гостинице оснащен полезным для тебя оборудованием. Прими упор лежа, зажми концы банного полотенца в каждой руке и дергай в разные стороны, чтобы нагрузить мышцы рук и плечевого пояса.

Пятый угол
Упрись в стену так, будто собрался ее сдвинуть. Статическая нагрузка не хуже, чем работа с весом. Также используй все углы своего тела. Забрось ноги на край кровати и поднимай таз.

TRAVEL TECH

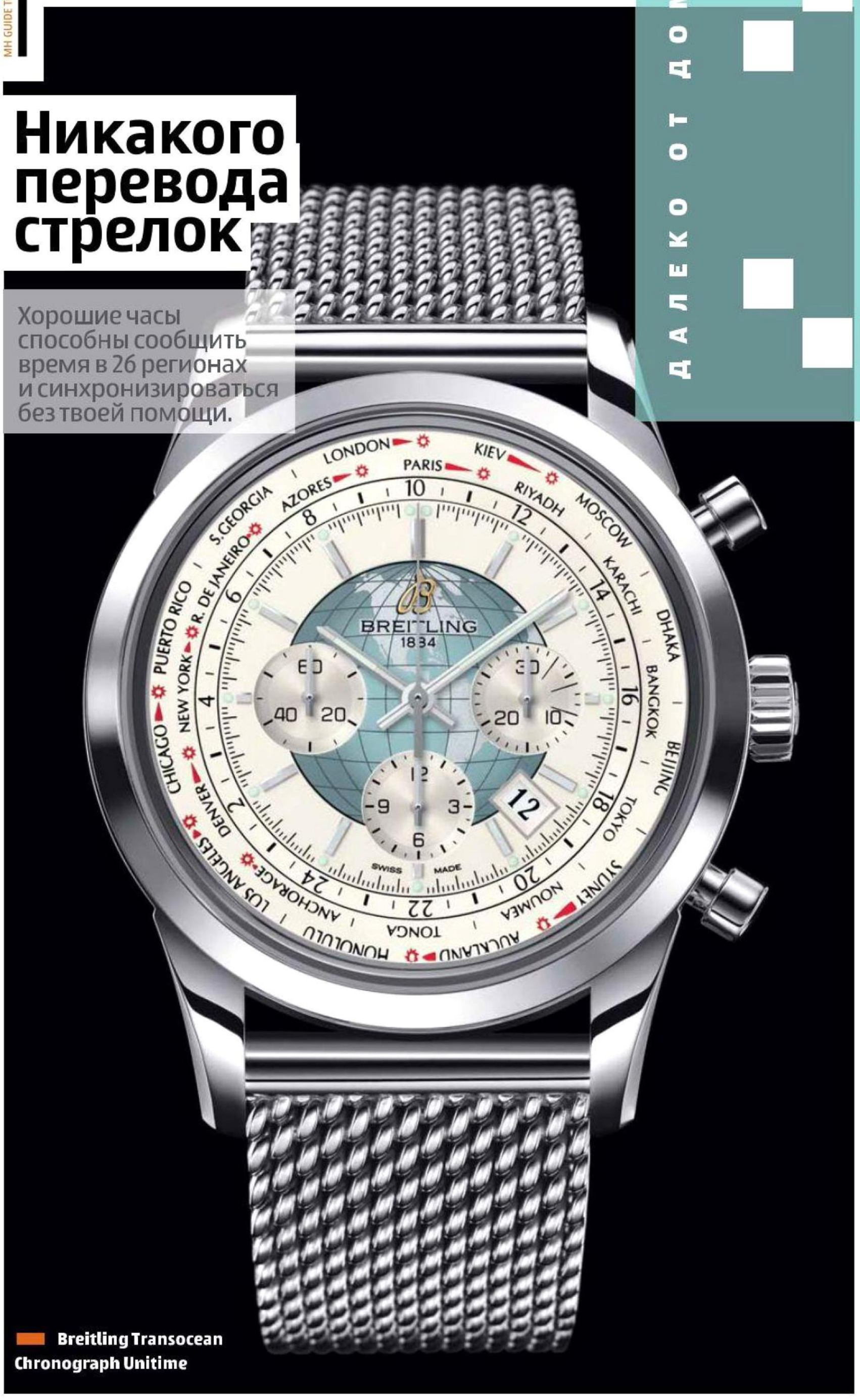
TRAKDOT LUGGAGE

ПО СТАТИСТИКЕ, У КАЖДОГО СОТОГО ПАССАЖИРА ТЕРЯЕТСЯ БАГАЖ В АЭРОПОРТУ. ЭТОТ ПРИБОР ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ, КУДА УЛЕТЕЛА ТВОЯ СУМКА. ОН РАБОТАЕТ ОТ БАТАРЕЕК ТИПА AA, ИХ ХВАТИТ НА ДВЕ НЕДЕЛИ РАБОТЫ. ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВЕДЕТСЯ ЧЕРЕЗ СОТОВЫЕ СЕТИ.

ДАЛЕКО ОТ ДОМА

Никакого перевода стрелок

Хорошие часы способны сообщить время в 26 регионах и синхронизироваться без твоей помощи.



Breitling Transocean Chronograph Unitime

5 способов перестроиться на новое время

1. Тихий час. Используй все время в самолете для сна не только по дороге туда, но и обратно. Не пытайся есть плохую еду, смотреть неинтересный фильм. Садись возле окна. Пользуйся маской для сна и берушами, покуда твои глаза закрыты.

2. Пей. Восполняй запасы жидкости в организме не алкоголем, а водой. Ты ведь не хочешь выйти из самолета с похмельем?

3. Вливайся в ритм. Оставайся на ногах столько, сколько сможешь, если прилетел утром. Так проще не поменять день с ночью.

4. Держись подальше от кровати. Если тебе пришлось приехать сразу в отель, ни за что не ложись. Как только ты уснешь — все пропало.

5. Строгий график. Если твоя поездка не слишком длинная, старайся не выбиваться из привычного режима — так тебе будет легче по прибытии.

CustomLAB

Ваш особистий видавець та партнер

5 Гран-прі

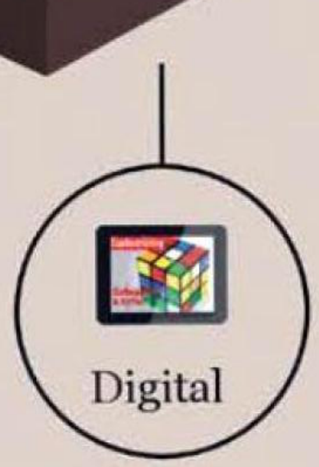
25 медіа проектів

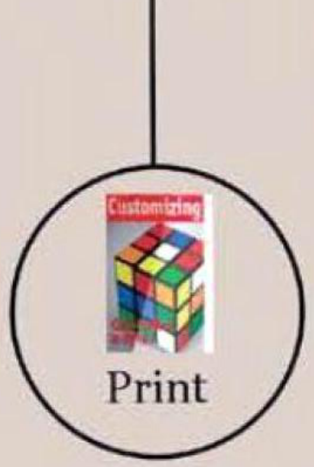
100 експертів

1 лідер сегмента

Розробка та виробництво «під ключ»

- друковані видання всіх видів
- діджитал-журнали для iPad / Android
- App-додатки для смартфонів
- Web / SMM / SEO аутсорсинг
- 3D реклама та інфографіка
- спільні спецпроекти з брендовими журналами





CustomLAB
by Sanoma Media Ukraine
Київ, вул. Воровського, 33
+38 095 272 0926
+38 044 390 5870 (ext. 360)
custom.lab@sanomamedia.com.ua

Окно в Европу

Планируя поездку, не забудь проверить прогноз погоды.

Также помни, что на деловой встрече важно выглядеть адекватно. Поэтому внимание стоит обратить и на стиль тоже. Мягкий европейский климат просто создан для костюмов smart casual. Подбери шерстяное пальто и брюки slim, чтобы тебя не отличали от местного и в Берлине, и в Лондоне.

Брюки, рубашка, пиджак, пальто, сумка **Lagerfeld,** шляпа **DOLCE & GABBANA,** галстук **strellson,** туфли **Baldinini**

В ритме города

Забудь о тяжелых твидовых пиджаках, они выглядят неуклюже. Этот спортивный тонкий вариант, кроме того что приятен на ощупь, еще и сочетается со многими цветами. ■ Пиджак **RIVER ISLAND**, рубашка **Marc O'Polo**

Кстати, если ты наденешь под пиджак свитер, вполне можешь дополнить ансамбль кожаными перчатками. ■ **DIESEL**

В любую поездку важно взять вещи, которые легко сочетаются между собой. Подбери альтернативный джинсовый галстук, чтобы выглядеть разнообразнее. ■ **G-Star RAW, DKNY**

Зонт подчеркнет твой статус. Отдай предпочтение прочной трости, если едешь в страну, где начался сезон дождей. ■ **Carlo Pazolini**

Кейс для документов с темляком — удобная вещь: так шансов потерять его становится значительно меньше. ■ **Carlo Pazolini**

Подбери универсальную модель ремня, чтобы ты мог носить его и с брюками, и с джинсами. ■ **LEVI'S**

Если тебе предстоит долгий перелет, надень в дорогу часы с легко регулируемым браслетом. Так руки будут меньше отекать. ■ **RIVER ISLAND**

Трикотажный джемпер выбирай такой, который можно носить и с рубашкой, и с футболкой. ■ **DIESEL**

Шарф — важный элемент гардероба: он позволит выглядеть стильно и не замерзнуть в пасмурную погоду. ■ **DKNY**

В холодное время года носи темные трикотажные брюки. Они и выглядят по сезону, и пачкаются не так быстро, и носить их можно с любым верхом. ■ **LACOSTE**

Кожаную обувь легче содержать в порядке, предварительно обработав кремом. ■ **Baldininl**

Почти как дома

Спортивный костюм — не самая подходящая форма одежды для покорения Барселоны или Парижа.

Зато отличный вариант для комфортного передвижения по аэропортам и вокзалам.

Трикотажные брюки **strellson,** свитер, куртка и шарф **GUESS,** шапка **PAUL & SHARK,** кеды **FAGUO**

Легко и удобно

Если страна будущего пребывания не радует теплом и солнцем, просто захвати в ручную кладь легкую болоньевую куртку на пуху или синтепоне. Она защитит не только от холода, но и от ветра с дождем в придачу. Носи ее со всем, кроме брюк, чтобы не выглядеть так, будто твой самолет вылетал прямо с рынка "Троещина".

Lagerfeld

Шапка и шарф не занимают много места. Зато снижают риск простуды, которая так неуместна в дороге. Перестань покупать готовые комплекты, включи фантазию и сочетай шарф со свитером, а шапку — с обувью или элементами одежды. Помни: чем больше шерсти в составе, тем сильнее изделия будут колоть лоб и шею.

LEVI'S

Спортивные ботинки или чукка-боты на мягкой подошве — идеальный вариант для пеших передвижений по городу. Ты можешь подобрать модель яркого цвета, если готов выдержать взгляды завистников, или же нейтральный коричневый оттенок, если хочешь, чтобы твои ботинки стали верными спутниками при любых обстоятельствах.

Baldinini

Теплый свитер незаменим в холодное время года. Носи его с шарфом и перчатками до наступления морозов. И надевай под куртку, если на улице лежит снег. Обрати внимание: в этом году актуальны нейтральные оттенки серо-голубой гаммы, V-образный ворот, классические орнаменты и натуральный состав.

LEVI'S

Северный регион

Эстония, Ирландия и Финляндия — это, конечно, не самый далекий север.

Но замерзнуть там можно на раз. Сверхзадача: взять с собой вещи, в которых будет тепло, но не жарко.

Куртка, джинсы **LACOSTE,** рубашка **Lagerfeld,** свитер, перчатки, кепка **PAUL & SHARK,** мокасины **ANTONIO BIAGGI,** сумка **FAGUO**

Холодает

Неформальная рубашка в крупную клетку хорошо смотрится со свитером, курткой и пиджаком в стиле casual. Как раз то что нужно в путешествии с непредсказуемым температурным режимом.
■ **LACOSTE**

Если ты решился на шапку-ушанку, подбери такую, чтобы люди не искали медведя за твоей спиной. Кожаный вариант с коротким мехом выглядит вполне подходящим для города. ■ **Lagerfeld**

Чтобы сумка не была набита до треска, подбирай компактный бумажник. Лаконичная модель из кожи с несколькими отделениями для купюр поможет организовать бюджет поездки.
■ **Lagerfeld, LEVI'S**

Темно-синий деним не просто вечная классика, но и наиболее подходящий вариант для путешествий. ■ **Pepe Jeans**

Расхожий стереотип о том, что замшевая обувь менее долговечна и более прихотлива, ошибочен. Если регулярно пропитывать ее защитными средствами, замшевые ботинки прослужат дольше любых других.
■ **Marc O'Polo**

Сумка с внешними карманами на молниях подойдет тем, у кого много мелких вещей и все должны быть под рукой.
■ **LEVI'S**

Кашемировый шарф нейтрального оттенка — покупка, о которой ты никогда не пожалеешь. Ведь его можно носить с кожаной курткой, теплым пуховиком и даже классическим пальто.
■ **Lagerfeld**

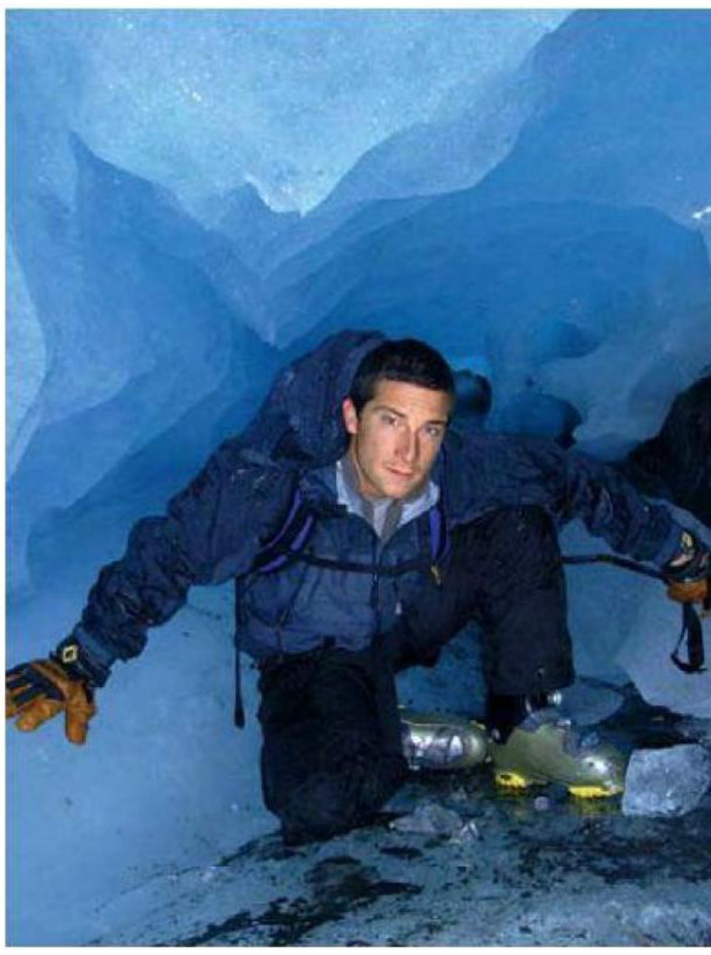
Фотографы: **Роман Зубарев, Ярослав Данильченко, Александр Медведев**
Иллюстрация: **Юлия Синюк**

Стиль: **Евгения Кожебаткина, Татьяна Кремень**
Модели: **Игорь Великий, Андрей Николаевский**

Макияж и прически: **Евгения Кожебаткина, Ирина Коваленко**
Текст: **Евгения Кожебаткина**

ВЫЖИВАНИЕ — ДЕЛО РУК САМИХ ВЫЖИВАЮЩИХ

Как убежать из ада? Беар Гриллс и Discovery Channel покажут!



Рауль Фернандо Гомес Сиркунегуи — это не латиноамериканская футбольная звезда и не герой мексиканского сериала. 58-летний уругваец недавно стал знаменитостью после того, как в одиночку провел четыре месяца в Андах на высоте около 2800 метров — не по своей воле.

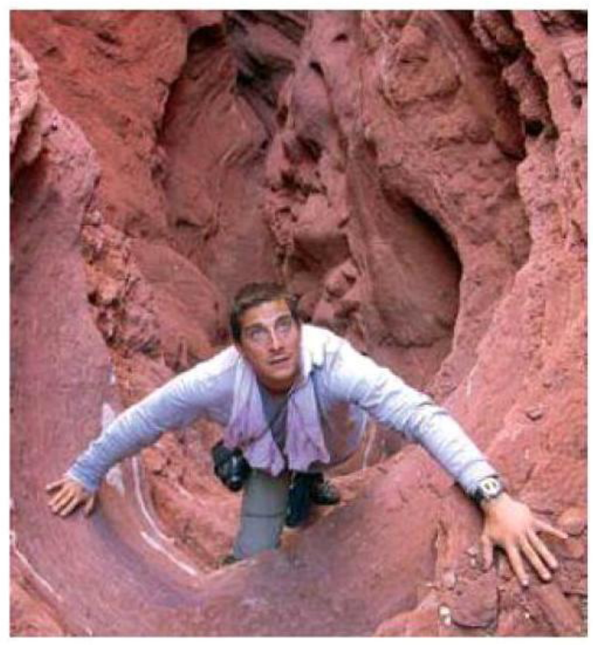
Потерпев аварию во время одиночного мотопутешествия через Анды, Рауль Фернандо попытался пешком добраться до ближайшего населенного пункта, но попал в метель и сбился с пути. Поиски пропавшего прекратились еще в июле, и лишь в сентябре Сиркунегуи случайно обнаружила геодезическая партия, измерявшая уровень снега в горах. Оказалось, что ему посчастливилось отыскать укрытие в небольшой избушке, где он и прожил четыре месяца, питаясь найденными в ней припасами и крысиным мясом. Несмотря на потерю 20 килограммов веса, здоровье уругвайца не пострадало — к удивлению обследовавших его врачей. Спортивное здоровье, прямо скажем, особенно для такого возраста!

Впрочем, если звездой футбола Раулю Фернандо в 58 лет становиться поздновато, то стать героем сериала у него некоторые шансы есть. На Discovery Channel выходит новая программа от самого обаятельного спецназовца и знаменитого специалиста по выживанию Беара Гриллса. Она посвящена невероятным историям выживания обычных, в общем-то, людей, волею судьбы или в результате собственных не-

ТЫ ВНЕЗАПНО ОКАЗАЛСЯ ЧЕРТ ЗНАЕТ ГДЕ, БЕЗ ВОДЫ И ЕДЫ?

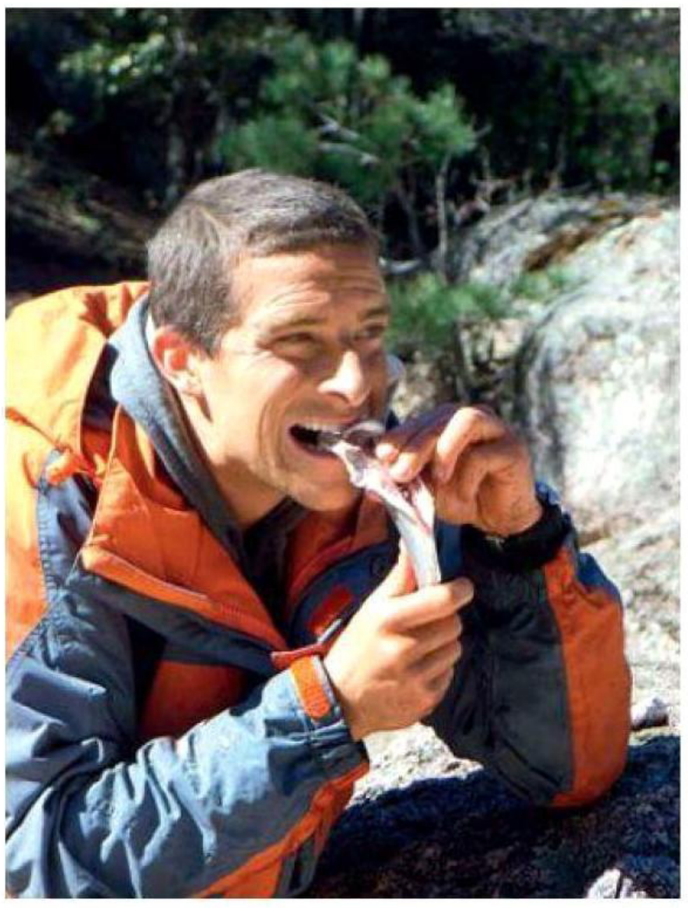
Соблюдай порядок действий и не теряй присутствия духа!

1. Устрой убежище от непогоды.
2. Обозначь себя на местности, чтобы те, кто отправится на поиски, могли быстрее обнаружить твое местонахождение.
3. Обеспечь себя водой – обезвоживание наступает незаметно.
4. Запасись едой: в ход может пойти все, что способен переварить желудок человека.



верных решений оказавшихся в таких обстоятельствах, в которых погибнуть гораздо проще, чем спастись. В серии программ “Беар Гриллс: По стопам выживших” (Escape from Hell) кумир всех экстремалов будет удивлять историями из реальной жизни каждый понедельник в 21:00.

Археологи, ограбленные в колумбийских джунглях бандитами и вынужденные без одежды и обуви (не говоря уже о еде и навигационных приборах) спасаться бегством; итальянец, проведший 9 дней в Сахаре без воды и еды после того, как из-за песчаной бури потерял трассу пешеходной гонки, в которой участвовал; двое французских туристов, для которых обычный поход через джунгли превратился в семь недель борьбы за выживание, едва не стоившей обоим жизни... Эти и другие истории невероятных возможностей, которые способен проявить человек в экстремальных обстоятельствах, чтобы выйти победителем из борьбы со стихией, голодом, жаждой и другими трудностями, вдохновили команду Discovery и Беара Гриллса на создание нового сериала. В “Беар Гриллс: По стопам выживших” рассказы реальных людей, сумевших выбраться живыми из опаснейших ситуаций, перемежаются эпизодами с участием Беара Гриллса, который (по собственной воле, находясь в здравом уме и твердой памяти) пробует выжить в аналогичных обстоятельствах. Сериал с двойной пользой: с одной стороны, ты можешь увидеть, чего не нужно делать, чтобы не оказаться в практически безвыходных ситуациях, а с другой – получить ценные советы по выживанию в джунглях, горах, пустынях, в жару и снег от опытного эксперта. Пилотная серия, которую журналисту MH посчастливилось посмотреть на допремьерном показе, обещает немало интересных вечеров у экрана всем телезрителям – за исключением тех, кто терпеть не может рептилий, пауков, земноводных и прочую малоэстетическую живность. Да, ты угадал – Беар будет их есть. Ну а ты лучше приготовь себе что-то более съедобное и устраивайся поудобнее у телеэкрана. И запомни, чему сам Гриллс научился у героев “Беар Гриллс: По стопам выживших”: если дело касается выживания, на удачу полагаться нельзя. ■



ДИЗАЙН — В КАЖДЫЙ ДОМ

Хочешь сменить телевизор на более современный и добавить в интерьер дизайнерский элемент? Новая линейка телевизоров DesignLine от Philips позволит тебе решить оба вопроса одной покупкой. Их ультрасовременный и вместе с тем гармоничный дизайн абсолютно органично интегрируется с любым интерьером, а трехсторонняя фоновая подсветка Ambilight усиливает ощущение воздушности. Ну а за эффектной внешностью скрывается эффективная начинка — как и другие модели премиальной серии, новые Philips DesignLine предлагают полный набор передовых функций и технологий, позволяющих с легкостью управлять телевизором и обмениваться контентом с другими устройствами.

ВСЕМ SPORT! НОВЫЙ SPORT

Точнее, новый Range Rover Sport — самый быстрый и наиболее маневренный автомобиль из линейки знаменитого британского бренда. Настолько быстрый, что уже с 5 сентября продается в украинских салонах официальной дилерской сети Land Rover! Лучшая в истории бренда динамика, традиционное умение чувствовать себя уверенно на любом бездорожье, роскошный интерьер и гибкая посадочная формула 5 + 2 делают этот крайне привлекательный внедорожник совершенно универсальным средством передвижения. Особенно в вариантах комплектации со сверхмощным 5-литровым Supercharged двигателем мощностью 510 л. с. Представил? Пора попробовать!

GOLF & GANT

В сентябре в киевском гольф-клубе GolfStream прошел Zagorye Golf Cup 2013 — третий ежегодный национальный отборочный турнир среди гольфистов-любителей за право участвовать в чемпионате мира по версии WGC. Среди более трехсот участников можно было заметить владельцев и топ-менеджеров крупнейших украинских и международных компаний, руководителей государственных структур, представителей региональной элиты и художественной интеллигенции. Ну а партнером этого статусного спортивного соревнования выступил не менее статусный бренд GANT. Практичные и элегантные вещи от GANT станут теперь для призеров чемпионата проверенными талисманами удачи.

ЧЕМ МЕНЬШЕ — ТЕМ ЛУЧШЕ

Если тебе нужен компактный и тихий, но в то же время достаточно производительный компьютер для повседневной работы и нехитрых домашних развлечений вроде просмотра фильмов и прослушивания музыки, подумай о Lenovo IdeaCentre Q190. Его двухъядерный Intel Core i3 частотой в 1,4 ГГц заставит летать предустановленную Windows 8, а обилие разъемов, портов и интерфейсов (Wi-Fi, HDMI, четыре разъема USB 2.0, два USB 3.0, LAN, VGA, S/PDIF и универсальный кардридер) позволит подключить к нему все необходимое — монитор побольше, внешние харды повместительнее, аудиосистему погромче, сканер-принтер и т. д. Кстати, в комплекте идет беспроводная клавиатура с трекболом — заодно освоишь новое устройство.

СИГНАЛ В КОСМОС

Breitling Emergency II — единственные часы в мире, которые могут подать сигнал о помощи из любой точки мира. И помощь придет. Будь то Долина Смерти в пустыне Мохаве, сумрачная сельва в бассейне Амазонки или обледенелые пустоши Гренландии.

В 2013 ГОДУ ИНЖЕНЕРЫ BREITLING представили новую версию наручного хронометра со встроенным радиолокационным маяком — Emergency II. Это уникальные часы, которые в случае бедствия способны подать аварийный сигнал из любого уголка Земли. Где бы то ни было. Мощный встроенный микропередатчик здесь работает по международному стандарту Cospas-Sarsat и может поочередно генерировать два различных сигнала: цифровой и аналоговый. Их рабочие частоты составляют 406 МГц и 121,5 МГц соответственно. Первый сигнал предназначен для спутников, а второй — для поисковых и спасательных служб. Чтобы запустить маяк, достаточно снять защитный колпак и вытянуть антенну в нижней части корпуса.

ВОЕННАЯ ДОКТРИНА

Часы Emergency II используют новейшие оборонные и аэрокосмические технологии. Только благодаря системе Cospas-Sarsat начиная с 1985 года было спасено более 26 000 человек по всему миру. Встроенная антенна в Emergency II не имеет аналогов. Она позволяет передавать как длинные, так и короткие волны. Чтобы обеспечить передатчик энергией, инженеры Breitling разработали перезаряжающийся аккумулятор нового типа. Диагностику, контроль заряда и проверку его готовности можно провести в зарядной док-станции, которая идет в комплекте с часами. В спектр функций Emergency II также входят хронограф с точностью до 1/100 секунды, таймер, датчик второго часового пояса, индикатор заряда и многоязычный календарь.

ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Первая модель Emergency увидела свет в 1995 году. С тех пор было выпущено более 40 000 экземпляров таких часов. Их владельцами стали летчики гражданской авиации, военные пилоты, исследователи дикой природы, яхтсмены, альпинисты и энтузиасты экстремальных видов спорта. Модель Emergency II — это бескомпромиссный профессиональный инструмент, готовый стать решающим аргументом в безвыходной ситуации. Корпус этих часов изготовлен из титана и оснащен вращающимся безелем с компасной отметкой. Активированный маяк способен посылать сигналы бедствия более 24 часов подряд даже при температуре в –20°C.

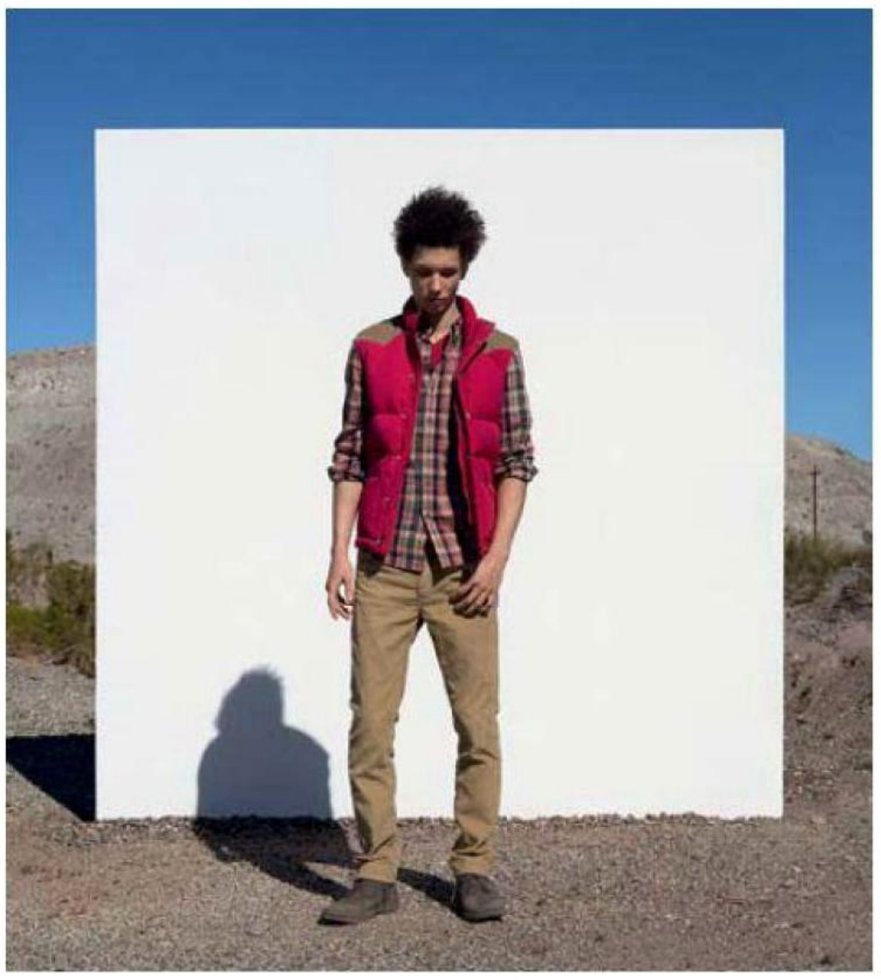
ШВЕЙЦАРСКИЙ ВАРИАНТ

Куртка на все случаи жизни и времена года, с отстегивающейся подкладкой, напоминающей швейцарское армейское одеяло, и со швейцарским же ножом Wenger в специальном кармашке — легендарная модель Swiss Cross от strellson в этом году отмечает свой десятилетний юбилей. В честь этой круглой даты strellson решил порадовать всех поклонников стильно-практичной одежды коктейлем из урбанистического космополитизма и швейцарских традиций, который согреет в любую непогоду сезона осень-зима 2013/14. Встречай коллекцию Swiss Edition!

ГРАНИЦЫ — ТОЛЬКО ВНУТРИ

В новой истории понятие “фронтир” тесно связано с американским Западом, первыми переселенцами, золотоискателями, фермерами и ковбоями. Но и сегодня фронтир обладает безграничным потенциалом, превратившись в состояние разума, вдохновляющее энтузиастов со всего мира.

Почти 140 лет бренд LEVI’S® снабжал первопроходцев одеждой, в которой те могли “Go Forth”/”Идти вперед” и осваивать новые территории. Джинсы 501®, куртки и рубашки коллекции LEVI’S® осень-зима 2013/14, предназначенной для первопроходцев сегодняшнего дня, — это интерпретация культовых моделей через призму современности. Новая коллекция осень-зима 2013/14 ждет тебя в сети магазинов LEVI’S.



ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ! И ТАК 7 РАЗ В СЕКУНДУ

7 кадров в секунду с максимальным разрешением 20,2 Мп — именно такова скорость серийной съемки у новой “просумерской” зеркалки Canon EOS 70D. А чтобы все семь “попали в цель”, камера оснащена усовершенствованной 19-точечной системой автофокусировки. Более того, Canon EOS 70D позволяет также снимать Full HD-видео с автофокусировкой благодаря уникальной технологии двухпиксельного CMOS-автофокуса от Canon. Из других полезных нововведений нельзя не отметить сенсорный экран с переменным углом наклона и возможность удаленного управления камерой и мгновенного просмотра снятых изображений посредством Wi-Fi. Мир прекрасен, и это стоит запечатлеть!

РОЖДЕННАЯ “В РУБАШКЕ”

Основанной в 1863 году немецкой марке eterna — европейскому лидеру по производству высококачественных сорочек из хлопка и автору знаменитой технологии производства non-iron (рубашек, которые не нуждаются в глажке) — в этом году исполняется 150 лет. В своей юбилейной осенне-зимней коллекции eterna мастерски объединяет традиции и современность, подтверждая свое звание эксперта в области мужской сорочки, которая в интерпретации eterna неразрывно связана с непревзойденным комфортом. И популярная приталенная slim-fit-линия, и по-настоящему юбилейная premium-линия займут достойное место в гардеробе самого требовательного клиента.

ПРИШЛА ЗИМА? МЕНЯЙ РЕЗИНУ! HAKKAPELIITTA 8.

У автомобиля свой календарь смены сезонов, по которому зима приходит, когда среднесуточная температура опускается ниже 7°С. Укротить заснеженную и обледенелую дорогу сможет "Владычица Севера" — новые зимние шины Nokian Hakkapeliitta 8, годящиеся для любых зимних дорожных условий. Nokian Hakkapeliitta 8 отличаются новым дизайном протектора с направленным и симметричным рисунком. Но рисунок тут имеет не художественную, а практическую ценность, улучшая сцепление с поверхностью, снижая нагрев шины и повышая износостойкость. В центральной части протектора шашки соединены друг с другом, тем самым шина становится жестче и послушнее в поведении. Возросшее количество шашек привело и к увеличению канавок, благодаря чему края ламелей лучше цепляются за снег и лед при касании с поверхностью дороги. Протектор с глубокими канавками и открытые плечевые зоны превосходно самоочищаются от снега и слякоти. Даже в экстремальных ситуациях на зимней дороге шины Nokian Hakkapeliitta 8 не теряют самообладания: новая концепция ошиповки Nokian Eco Stud 8 улучшает их безопасность и управляемость. Усилители торможения в задней части шашек протектора улучшают сцепление шин Nokian Hakkapeliitta 8 при торможении на снегу. Этому же способствует и обновленное двухслойное строение протектора. Среди 59 типоразмеров шин Nokian Hakkapeliitta 8 от 13 до 20 дюймов найдется вариант для каждого, кто еще не готов к зиме.

Готовьте модно

с 21 сентября

К ПЛИТЕ, ГОСПОДА!

Если мама в детстве не научила тебя готовить, у тебя есть два выхода: или найти себе жену, которая умеет готовить, или научиться это делать самому. Второй пункт опять же подразумевает два варианта — или учиться самостоятельно и на собственных ошибках, предварительно заведя неприхотливое к еде домашнее животное (чтобы было кому скармливать плоды ошибок), или учиться у профессионалов. Например, у поваров ресторана Sam's Steak House в рамках осеннего сезона субботних кулинарных мастер-классов от журнала "Домашний очаг" и сети ресторанов "Мировая карта". Для постоянных участников действует программа лояльности — начиная с 3-го посещения каждый получает скидку на последующие занятия в размере 10% от стоимости билета.

Новый сезон кулинарных мастер-классов

Подробности ищите на сайтах www.goodhouse.com.ua, www.karta.ua

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

ANTONIO BIAGGI: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; Днепропетровск, ТРЦ "Караван", ул. Нижнеднепровская, 17
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
BOGGI: Киев, бул. Леси Украинки, 7б
Campus, Clarks, WESC: Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Urban United, пр. Оболонский, 1б
CARLO PAZOLINI: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Chester: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
COLIN'S: Киев, ул. Крещатик, 13
DIESEL: Киев, ул. Крещатик, 46
DKNY: Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
DOLCE & GABBANA: Киев, ул. Бассейная, 4
ecco: Киев, ТРЦ Dream Town, магазин "Интертоп", пр. Оболонский, 1б
FAGUO: Киев, магазин "Пюре", ул. Рейтарская, 21/13
G-Star RAW: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GANT: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GUESS: ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
LACOSTE: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
LEVI'S: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Marc O'Polo: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
MARKS & SPENCER: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
MEXX: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТРК "Мост Сити Центр", ул. Глинки, 2
oodji: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
PAUL & SHARK: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6
Pepe Jeans: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
RIVER ISLAND: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Stem: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
strellson: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
TOMMY HILFIGER: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
urban united: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
Wittchen: Киев, ТК "Олимпийский", ул. Б. Васильковская, 72
"Интертоп": Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б

Реклама

SAMSUNG ELECTRONICS

Реклама

HONDA The Power of Dreams

Реклама

PHILIPS

ЗАКАЗЫВАЮ СУШЕ

Сколько всего полезного в 100 г сухофруктов

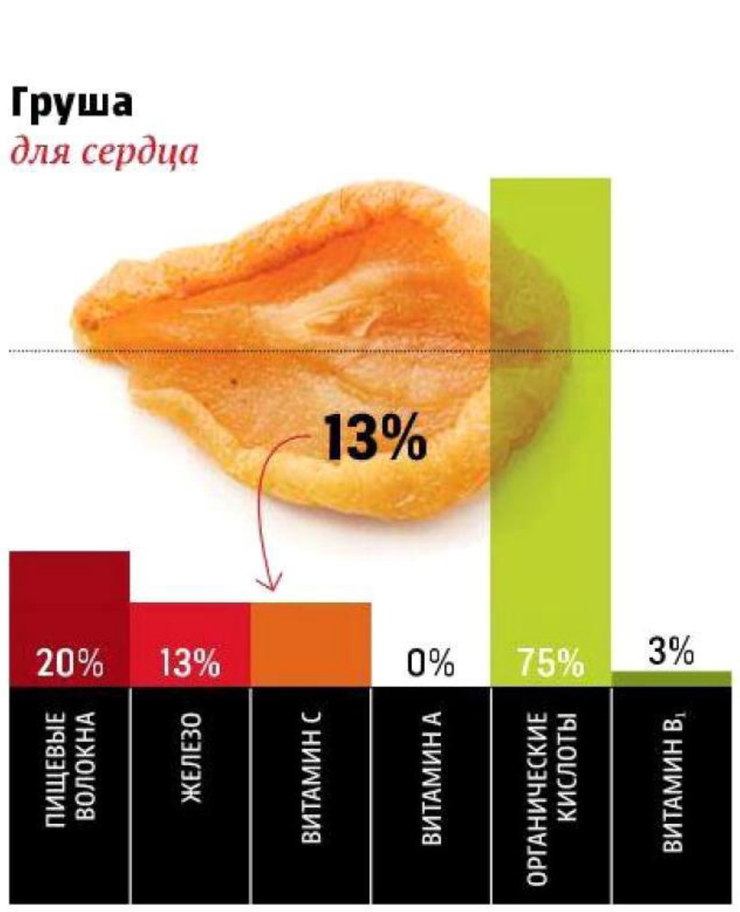
Инжир
для ЖКТ

Пищевые волокна массируют стенки кишечника, улучшая их кровоснабжение, а также ускоряют выведение канцерогенов из организма. В инжире этой клетчатки больше всего.

Яблоки
для выносливости

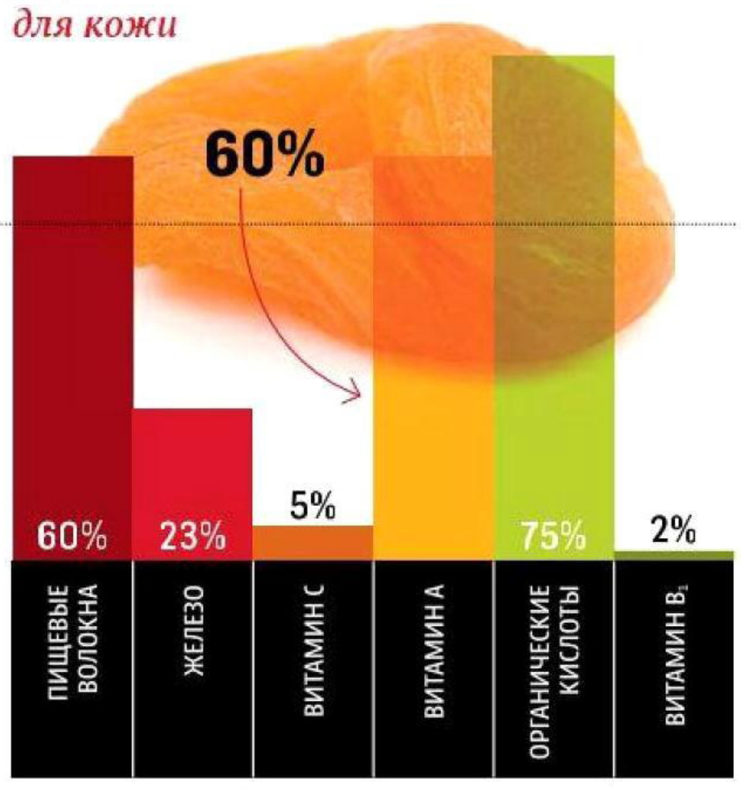
Сушеные яблоки впереди всех остальных сухофруктов по содержанию железа, которое необходимо для транспорта кислорода. Главное, следи, чтобы они были высушены со шкуркой.

Груша
для сердца



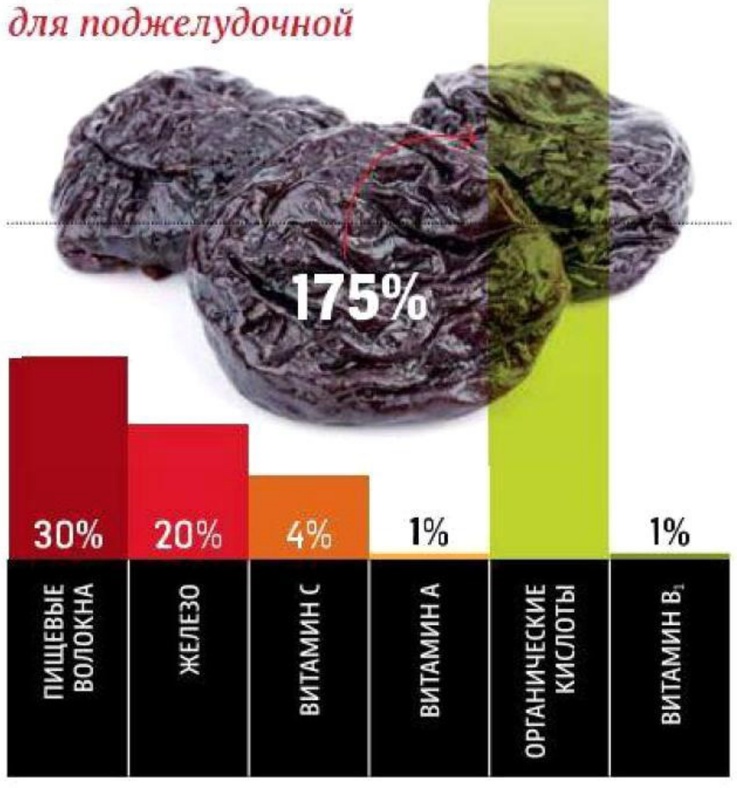
Среди сухофруктов груша лидирует по содержанию витамина С, который в нашем организме действует в первую очередь как антиоксидант, защищающий сердце.

Курага
для кожи



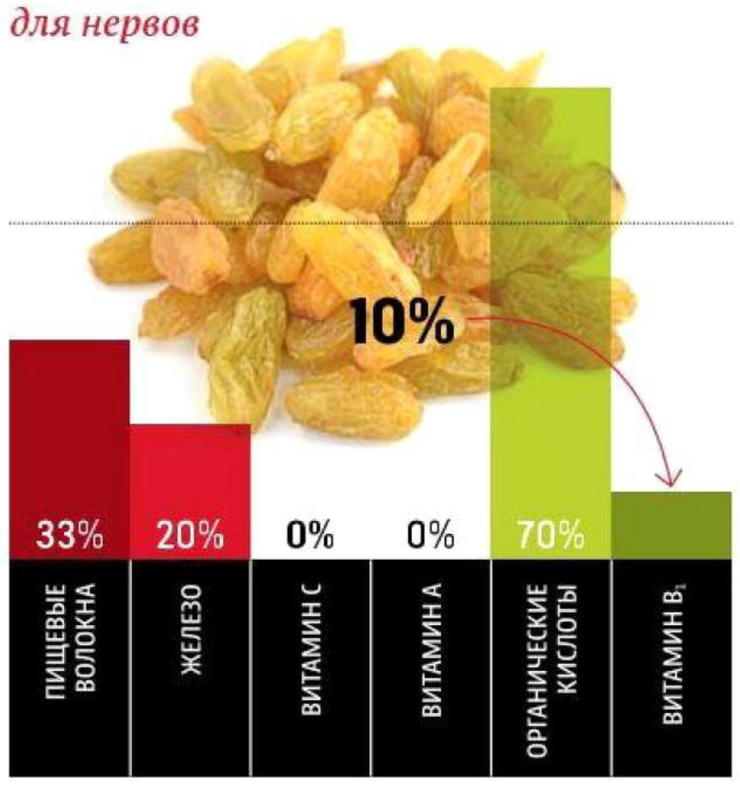
Во фруктах обычно содержится мало витамина А, без которого тебе обеспечены тусклые волосы и морщинистая кожа. Но курага является приятным исключением из правила — в ней ретинола полно.

Чернослив
для поджелудочной



Органическими кислотами в диетологии называются уксусные, щавелевые, виноградные и тому подобные. Они отлично стимулируют работу поджелудочной железы, а также хорошо дезинфицируют кишечник.

Изюм
для нервов



Больше всего тиамина (витамина B_1), необходимого для нормальной работы нервной системы, в свиных и говяжьих внутренностях. Спорим, ты их редко ешь? Изюм гораздо доступнее, не забывай про него.

*Здесь и далее приводятся данные о содержании тех или иных питательных веществ в 100 г сухофруктов в % от суточной нормы.

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

CHESTER

ТОЧКА ОПОРЫ

ЧЕСТЕР АБСОЛЮТНЫЙ КОМФОРТ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН РЕКЛАМА

www.chester-shoes.com

CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

www.chanel.com